

ВОЛЫНКИН Ю. А.

Ручная Пластика

**НОВАЯ НАУКА
НОВОЕ ИСКУССТВО
НОВАЯ ФИЛОСОФИЯ**

**МОСКВА
2010**



ВОЛЫНКИН
Юрий Андреевич

*Создатель метода Ручная Пластика[®],
основатель направления нехирургической
коррекции фигуры*

Волынкин Ю. А.

«Ручная Пластика» – М.: ЗАО «Глобал Маркетинг», 2012, – 816 с.

Второе дополненное издание.

Ручная Пластика® – первый и единственный нехирургический метод по устранению лишней жировой ткани у женщин БЕЗ ЛИШНЕГО ВЕСА – исправление ЛИНИЙ, ПРОПОРЦИЙ И ФОРМ. Метод коррекции собственно фигуры (конституции), а не коррекции веса.

Автор метода – врач-массажист Волынкин Ю. А., практику коррекции ведет с 1994 года. Первый патент на метод получен в 1996 году, второй – в 2008 году, где обоснована терапевтическая (лимфологическая) часть метода. На момент издания этой книги более 400 клиенток получили свои результаты, зафиксированные в авторском архиве фотографий «до» и «после», что в мировой практике считается беспрецедентным, рекордным числом в операциях одного вида.

В первой части книги изложена неординарная позиция автора по вопросу похудения, целлюлита, фитнеса, липосакции и культурно-философский обзор этой новой женской темы. Здесь можно увидеть, какие бывают «жировые» проблемы у женских фигур с идеальной массой тела; прочесть о мытарствах «эстетического меньшинства», как назвал автор эту узкую категорию женщин, проанализировать их ошибки на тяжелом пути к совершенству, а также понять, что такое коррекция фигуры в своей идейной и практической сути.

Эти очерки – не самореклама, а постановка проблемы, размышления о красоте и о том, какой ценой она достигается. Книга посвящена тем, кто намучился и хочет знать всю правду о коррекции фигуры, кто не разделяет общемедицинского взгляда, а также старого общепринятого взгляда на женщину в истории и культуре. И кто понимает, что другая форма тела – это другая судьба.

Во второй части изложена суть метода. Цель автора – создать совершенно новое направление в области коррекции фигуры, которое не имеет отношения ни к медицине, ни к косметологии, ни к какому-либо виду массажа. Так же, как, например, мануальная терапия, когда-то принадлежавшая смежным областям, теперь отстояла себе отдельное и независимое положение, так и Ручная Пластика® абсолютно законно должна занять свое место в области коррекции внешнего вида человека.

Здесь заявлено о научном открытии – констатации ДВУХ типов женской жировой ткани и дифференциации их, и об этом говорится впервые. Также впервые открывается совершенно новый способ исправления недостатков сугубо КОНСТИТУЦИОННОЙ (ФОРМООБРАЗУЮЩЕЙ) «женской» жировой ткани – и эта новая «терапия» названа автором УПРАВЛЯЕМЫМ ВОСПАЛЕНИЕМ.

Доктор Волынкин Ю. А. работает в собственном Центре «Ручная Пластика®» в Москве, открыл Школу по обучению мастеров, которые работают там же. Центр удостоен международной награды European Quality («Европейское качество», Оксфорд, Великобритания) – в области отечественной косметологии и эстетической медицины это произошло впервые. Премия «Профессия-жизнь» – «За личный вклад в развитие эстетической медицины». Премия «Грация-2008». «Уникальный метод. Бренд года».

Автор не несет ответственности за чью-то самостоятельную практику метода, а также просит учесть участвовавшее незаконное использование зарегистрированного им в Роспатенте РФ наименования знака услуги «Ручная Пластика®» в салонах и массажных кабинетах, чьи методы не имеют с Ручной Пластикой ничего общего.

Настоящая работа охраняется законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части, а также использование зарегистрированного названия метода и логотипа запрещается без письменного разрешения автора. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

© Волынкин Ю. А. 2010

© Издательство ООО «ИРИС ГРУПП», 2010

© Волынкин Ю. А. 2012

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	14
Кому предназначена книга?	14
Для чего написана книга	15
Откуда появилось «эстетическое меньшинство»?	20
Сколько же их в обществе?	21
Теперь о НАШЕМ «эстетическом меньшинстве»	24
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	
В мире «эстетического меньшинства»	28
Мытарства «эстетического меньшинства»	29
“История” женского похудения	32
История женского похудения. Проблема женской фигуры удваивается . . .	38
Престиж и тело	39
Гигиена – нравственный императив?	41
История женского похудения. Проблема третья – «пластическая» – не масса, а мера.	43
К концу тысячелетия женщина – сама себе цензор	45
В России конфликт острее	47
Так ли уж повреждение психики?	49
Есть проблемы полных, а есть проблемы худых	54
Неблагоприятные исходы у «эстетического меньшинства»	55
Куда ходят за совершенством фигуры?	60
Какие области занимаются коррекцией фигуры?	61
Кто занимается?	62
Что будут делать с вашими телом и душой?	62
Как выбирают, к кому идти?	63
Три «ЖИРОВЫЕ» проблемы женской фигуры.	64
Проблема первая - коррекция веса.	66
Как обстоят дела с ожирением в науке?	67
ПРОБЛЕМА ВТОРАЯ – «ЦЕЛЛЮЛИТ»	71
Проблема третья – проблема дисгармонии, или собственно коррекция фигуры	75
Почему не предупреждают	78

ЧТО ТАКОЕ КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ?	82
Как это понимают в обычной жизни?	82
Нет четкой дифференциации понятия «результат»	83
КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ В СВОЕЙ ИДЕЙНОЙ СУТИ	85
Конституция человека	85
Критические замечания по поводу попы в коррекции фигуры.	89
Категории коррекции фигуры на практике, или Ручная Пластика - способ реализации этой идеи.	93
КОНСТИТУЦИЯ И ЛИШНИЙ ВЕС	101
Два типа жировой ткани у женщины.	101
Женская конституционная жировая ткань – особое образование.	104
Как определить у себя лишнее – это конституция или лишний вес? Авторская формула исчисления «эстетической» массы тела.	106
Индекс конституции (и результативности в методе)	111
ПОЧЕМУ РУЧНАЯ ПЛАСТИКА® – ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПЛАСТИКА?	113
Почему Ручная Пластика - это не массаж?	115
Центр Ручная Пластика – новый тип учреждения	121
Открытие Школы Ручной Пластики и трудности обучения	122
Сложности в принятии метода или почему другие этого не делают?	127
Ручная Пластика - почему такое название?	130
О подлогах и дискредитации метода	133
КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ – ПЛОД ЗАПАДНОЙ КУЛЬТУРЫ	137
Есть ли в мире что-либо похожее?	137
О лжи в прессе	140
«Восточная лапша» в коррекции фигуры	142
Исторические байки в коррекции фигуры. О женской эстетике в прошлом и настоящем. Была ли в истории коррекция женской фигуры?	147
Антропологическая справка. О женской антропологии разных рас	150
Степень различия полов у разных рас. Другие парадоксы.	157
Предпосылки появления области коррекции фигуры у белой расы	159
Демократия и права потребителя в коррекции фигуры	160
Россия создаст свое направление	160
ЧЕТЫРЕ ОШИБКИ «ЭСТЕТИЧЕСКОГО МЕНЬШИНСТВА» В КАБИНЕТЕ ВРАЧА (МЕДИЦИНА). КАРТИНА ПЕРВАЯ – ИДЕАЛЬНАЯ	163

Загадки «женского» жира	164
Почему же врачи ухмыляются?	165
Женская конституция – фактор неустрашимости вдвойне	166
“Женский” жир – задача со многими неизвестными	167
«Мужской» жир – старость, «женский» – молодость	168
Липодистрофия, липедема, стеатопигия	168
Типы «женского» ожирения	173
Особенности женского похудения	174
Формообразующая (конституционная) женская ткань	175
Эмпирические факты о формообразующей ткани	178
И четыре возраста женщины	179
О жировой ткани	179
Почему же наука не займется?	181
Невозможно и «технически»	186
Душевно-духовное теперь отдельно	188
Тупики естествознания	189
Абсурд дарвинизма	190
Миф о зле холестерина	192
Вопросительных знаков все больше	194
Загадки утилизации жира, или где отличия человека от животного в этом вопросе	198
Чем отличается женщина от мужчины в вопросе жира и причины «упорства» жировой ткани «женских» зон	202
Однбокость медицины в проблеме лишнего жира	205
КАРИНА ВТОРАЯ – ОБЫЧНАЯ ЖИЗНЬ, В КОТОРОЙ ВСЕ НЕ ИДЕАЛЬНО. «РЫНОК ПОХУДЕНИЯ»	207
Аферы века	208
«Сжигатель жира» – мифологема	209
Три риска похудения для «эстетического меньшинства»	223
О «ЖЕНСКОМ» ПОХУДЕНИИ (АВТОРСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ). «ЭСТЕТИЧЕСКОЕ МЕНЬШИНСТВО» В КАБИНЕТЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА. АНОРЕКСИЯ И БУЛИМИЯ.	226
История автора	227
Диалоги из жизни	229
И парадокс полных	233
О «ЖЕНСКОМ» ПОХУДЕНИИ	236
Душевный разрыв	236
Менять свое тело – это душевное испытание	238

Нет исследований «женского» похудения	242
После похудения	247
Не измените душу – не измените тело	249
«Какой себя женщина видит – такой и будет»	252
«Родилась не в том теле»	256
Разное соприкосновение с действительностью	261
«ЭСТЕТИЧЕСКОЕ МЕНЬШИНСТВО» И ПСИХОТЕРАПИЯ	268
Не психология, а философия	268
Демократия и красота	273
В кабинете психотерапевта	275
О западном менталитете и о двух духовных позициях	282
БЕЗДНА ПОХУДЕНИЯ. АВТОРСКИЙ ВЗГЛЯД НА	
АНОРЕКСИЮ И БУЛИМИЮ	287
Трудности диагностики	289
Описание развития анорексии отечественной психиатрией	292
Симптоматика и иные ориентиры для понимания феноменов	296
Переживание объемов и форм тела	296
Мотивации анорексии и булимии	298
Заострение психопатических черт	304
Отношение к помощи	307
Суть и различие анорексии и булимии с духовной точки зрения	314
«ЭСТЕТИЧЕСКОЕ МЕНЬШИНСТВО» В САЛОНЕ КРАСОТЫ	
(КОСМЕТОЛОГИЯ)	323
«Целлюлит» – афера века	323
Обыкновенная история	325
Косметология и не обманывает	326
Проблема не возрастная, а ювенильная	328
«Целлюлит» и научная медицина	329
История бренда	332
Союз с медициной не помешает	336
АВТОРСКАЯ ПОЗИЦИЯ ПО ВОПРОСУ «ЦЕЛЛЮЛИТА»	339
Проблема есть – нет диагноза, или Четыре причины	
неровной поверхности	339
БЛЕФ И КОНСТРУКЦИЯ ИНТЕЛЛЕКТА	
(иллюстрация абсурда для любознательных)	345
Две теории – два лечения	345
Здание на песке – первое, «косметологическое»	347
Обманывают ли салоны?	350

Фиброзная ткань – настоящий камень преткновения.....	352
Что аппараты и препараты (не) делают в тканях?.....	354
В чем минусы подобных методов для «эстетического меньшинства»? ...	365
Реклама антицеллюлитных средств.....	369
Проблемы косметологии.....	371
Здание на песке – второе, «терапевтическое».....	373
Целлюлит глазами одного английского врача, или Закрытие занавеса....	385
Скоро слово «целлюлит» станет неприличным.....	388
Как делаются деньги?.....	389
Четыре коммерческих крючка.....	391
Магия «высоких технологий».....	392
«Элитарность» – идеология салонов.....	394
Предрассудки и доходчивая простота.....	396
«Построй себя сама», или Настольная «библия» по «целлюлиту».....	397
«Целлюлит» – пример «бытового» тоталитаризма.....	398
«Целлюлит» – это двойная ложь.....	400
В тему «въезжают» единицы.....	401
ГЛОБАЛИЗМ И КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ.....	403
XX век породил страх перед жиром.....	404
И «офисный стиль», и всеобщая стилизация жизни.....	407
Виновата ли реклама?.....	410
Коррекция фигуры – работающая финансовая система.....	413
«Сон разума рождает чудовищ».....	416
«ЭСТЕТИЧЕСКОЕ МЕНЬШИНСТВО» В ФИТНЕС-ЗАЛЕ (СПОРТ) .	422
А как же коррекция в спортивном зале?.....	422
Парадоксы «женского» фитнеса.....	424
Где фигура может проиграть?.....	431
А почему тренеры не предупреждают?.....	435
Спорт и XX век.....	436
Идеология фитнеса.....	444
О чем никогда не говорят в теме спорта?.....	445
Спорт – это гораздо больше.....	447
«ЭСТЕТИЧЕСКОЕ МЕНЬШИНСТВО» И ЛИПОСАКЦИЯ	
(ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ).....	449
Парадокс липосакции.....	450
Так что же не договаривают хирурги?.....	451
О чем болит голова у хирурга, когда он смотрит на бедра новой клиентки?.....	453

Для кого же все новейшие разработки?	456
В чем минус тумесцентной?	457
В чем минус ультразвуковой?	459
Менее травматичные способы не значит лучше и в плане здоровья	461
Кому же нужна липосакция?	462
Куда податься бедному хирургу?	466
Ложь, корпоративная замкнутость и неразбериха	467
Литражи или эстетика? Здоровье или красота?	471
Операции для «звезд»	474
Другие новые виды липосакции	477
Дорогая липосакция – это и хороший послеоперационный уход	478
Почему появляются бугры и волны?	480
Особенности национальной липосакции	483
Новая эстетическая хирургия – новая этика	488
Российские хирурги делают лучше	492
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	
В чем уникальность метода (направления)?	498
Диагностика феноменологическая	501
Диагностика эстетическая	504
Как проходит консультация	508
Зачем нужны снимки «до» и «после» в коррекции фигуры?	511
О гарантии	514
А «целлюлит»? Выровняется ли поверхность?	521
«Сколько сантиметров я потеряю?»	523
А нужны ли потом диеты?	524
ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ	526
РАБОТА ПО ЗОНАМ	531
КАК ПРОХОДЯТ ОБРАБОТКИ?	544
Временные побочные эффекты	547
Другие временные побочные эффекты	551
Противопоказания	552
Обезболивание	554
ЧТО ИЗВЕСТНО МЕДИЦИНЕ О ПЛОТНЫХ (ЖИРОВЫХ) ТКАНЯХ?	555
Липоматоза не два вида – есть широкая градация его плотности	557
В коррекции фигуры о боли этих тканей заявляется впервые	557
Почему болит?	558
КАТЕГОРИАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДА	560

СУТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ	567
Управляемое воспаление	571
«Шкала воспаления»	573
Что происходит в организме?	575
РУЧНАЯ ПЛАСТИКА – НЕ АЛЬТЕРНАТИВА	580
КОСМЕТОЛОГИИ И ХИРУРГИИ	580
Отличие от косметологических методов	580
Преимущество перед радикальными косметологическими методами – удалением жира из клетки.	582
Ручная Пластика не альтернатива и хирургическому способу – удалению самих жировых клеток	584
ПОЛОЖЕНИЕ МЕТОДА ПО ОТНОШЕНИЮ К МЕДИЦИНЕ, ИЛИ ПОПЫТКА ОБОСНОВАТЬ ФУНДАМЕНТ НОВОЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ОБЛАСТИ.	589
О природных процессах.	589
О сущности человеческого организма	592
Отношение к процессам и кризам.	595
Почему не просто нетрадиционная медицина?	601
Ручная Пластика не попадает ни в одну из медицинских	604
Ручная Пластика принадлежит истокам новой гуморальной медицины	605
Медицина будущего	611
Новая парадигма	614
Отношение к телесности человека в «историческом» периоде антропогенеза	618
Пластика в рамках новой парадигмы	619
Тканевая лимфология (пластифицирование) – пластическая терапия	620
Омоложение	623
Самосознание и социум	624
Коррекция фигуры – это и «душевная пластификация».	627
Социум и эстетика.	628
Современная эстетическая медицина	630
Новая профессия	633
Зачем здесь философия?	637
О ФЕНОМЕНЕ «ЖЕНСКОГО» ЖИРА	640
Немного о процессе склеротизации	642
Женский «лимфосклероз» – аналог мужского атеросклероза	643
Механизм женского «лимфосклероза».	646

Ошибка природы?	650
Формулы женского здоровья не существует	652
Возможна ли профилактика?	655
О ГОРМОНАЛЬНЫХ КОНТРАЦЕПТИВАХ	659
В чем суть контрацептивного эффекта гормонов?	660
Каким образом это достигается?	660
Почему ущерб красоте?	662
О противозачаточных таблетках	663
Почему гинекологи не предупреждают?	665
Варикозное расширение вен	667
Неразбериха или заговор?	669
Как найти свой личный ответ?	672
Тема контрацепции – неблагодарная тема	674
ТРЕБОВАНИЯ И ПОЖЕЛАНИЯ К КЛИЕНТКЕ	676
Почему без лишнего веса?	676
Почему отсев на консультации?	681
Отсев по общим профессиональным причинам	683
Психологические трудности в процессе коррекции и при адаптации к новому образу	686
Некоторые пожелания к клиентке	687
Самостоятельность – эмансипированность	691
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ И СЛУЧАИ ИЗ ЖИЗНИ (А ТАКЖЕ «МЕЛОЧИ», ИЗ-ЗА КОТОРЫХ СРЫВАЛСЯ ПРОЦЕСС) .	698
Почему «без перенесенной липосакции»?	700
«Мужнины жены»	705
«Стеснительные»	708
«Конфессиональные» разногласия	714
«Провинция»	716
«Иностранки»	717
«Престижные» и «звезды»	719
<i>Пленники рекламы и прогресса</i>	722
«Знатоки»	724
«Подозрительные»	726
Модели, стриптизерши, танцовщицы и «бывшие»	728
Спешащие, любопытные и возмущенные	730
ЧАСТЬ третья	733
НОРМА, ЭТАЛОН, ИДЕАЛ	733
(авторская эстетическая позиция)	733

Право, мораль и эстетика в теме женской фигуры	738
Здоровье и красота	742
«Идеалы» в истории	745
ЭСТЕТИКА, ЭРОТИКА, СЕКСУАЛЬНОСТЬ	749
Эротика и эстетика в женской фигуре	751
Первая трещина в монолитном понятии женской красоты	754
Эстетика женской фигуры – новая тема	755
РОДОВОЕ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ	759
Почему в прошлом был культ женщины полной?	759
Родовое и индивидуальное в человеке	763
Родовое и индивидуальное в коррекции фигуры	764
ТРАДИЦИИ И КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ	768
«Природная» традиция: полнота – здоровье, худоба – болезнь	768
«Социальная» традиция: полная – добропорядочная мать, худая – блудница	770
Пока нет культурного поля для обсуждения женского тела	775
ЭМАНСИПАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ.	777
Став «человеком», женщина «разделась»	781
Влияние гинекологии	783
ТЕЛО И ДУША. ЭМАНСИПАЦИЯ И АНТРОПОГЕНЕЗ.	786
Человеческое тело только кажется неизменным.	786
Общества, цивилизации работают над его обнаженной статуей.	786
Эдмон и Жюль Гонкуры	786
О женской красоте в древности	786
Физические идеалы отражают духовные идеалы эпох	789
Женская эстетика и советское время	796
ТИПЫ ЭСТЕТИЧЕСКИХ УБЕЖДЕНИЙ И РАЗНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ДУШИ И ТЕЛА	799
ЭПОХА «ЖЕНСКОГО» ЭСТЕТИЗМА И КОНФЛИКТ «ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ – ОДЕЖДА»	807
О женских и мужских нижних конечностях в прошлом	807
Первый сдвиг эстетического центра тяжести с мужского на женское	811
Эволюция женского образа в контексте антропологии за последний век.	813
Начало эпохи «женского» эстетизма.	817
Конфликт «личность – одежда»	822
Мир высокой моды и его парадоксы.	824
Элитарность и гармония становятся синонимами	828
Фигура и цельный женский образ.	831

МАССОВОЕ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ. ПРИВАТ И ПУБЛИЧНОСТЬ

Стиль – имидж (образ) – бренд	835
Массовое и индивидуальное.	838
Красота и публичность.	841
Красота и денежные отношения	842
В заключение. Начало эпохи женского самосознания?	844

ОТ АВТОРА

Кому предназначена книга?

Если у вас лишний вес и вам «далеко за ...», то лучше не терять зря времени на чтение этой информации. Она предназначена лишь небольшой категории женщин – тем, у кого нет проблемы лишних килограммов, нет часто и «целлюлита» в «медицинском» понимании, и, тем не менее, недовольным своей фигурой.

Эту категорию худых, молодых, неудовлетворенных и стремящихся к «личному идеалу» нужно разделить еще на две и, возможно, далеко не равные части: тех, кто не согласен с убеждением «красота требует жертв», и тех, кто готов ради нее на многое. Вот только последние - адресаты этой книги.

Назовем их **«эстетическим меньшинством»**. Его представительницы не просто недовольны, а пытаются бороться, без устали, до победного конца за тот свой лучший образ, о котором другие только мечтают всю жизнь. Они четко, «предметно» видят свои проблемы и не связывают их с простым похудением и отличают коррекцию веса от коррекции фигуры. Для них ценны любые изменения в лучшую сторону и любой ценой – так же, как для коллекционера дорого приобретение любимого артефакта и тоже любой ценой.

О таком «меньшинстве» не пишут и не говорят, в современном обществе принято говорить совсем о других меньшинствах. Тем не менее, оно существует и так же правомерно нуждается в понимании, в своих источниках информации.

Для чего написана книга

Для этого мизерного количества «озабоченных эстеток», как скажут недоброжелатели, книга послужит и ликбезом, и своеобразным утешением. Неужели, спросит большинство со справедливым негодованием, эта, можно сказать, эстетическая элита общества еще нуждается в утешении?

Конечно, в настоящее время общественная ситуация сложилась в пользу худых представительниц прекрасного пола – об этом излишне говорить. Но, когда худая женщина имеет некоторые проблемы и из хорошей фигуры хочет сделать еще лучшую, она попадает в ауру непонимания, а нередко даже антипатии, – и об этом факте общественной жизни уже мало кто знает. Желание такой женщины что-то улучшить может вызвать резко негативное отношение, усмешку-издевку в медицинских кругах, подобное, только скрытое, в салонах красоты (!) и, что еще хуже, постановку психического диагноза (дисморфомания, дисморфофобия).

Пройдя все мытарства в салонах, клиниках, спортивных залах и кабинетах психотерапевтов и не найдя там никакого понимания, представительницы «эстетического меньшинства» решают никому больше об этом не говорить, боясь вызвать насмешку или неуклюжее утешение примерно такого содержания: «Да ты посмотри на всех остальных!», «Да это испокон веков было женским!», «Да это просто маниакальная придирчивость!» и т. д. А самые грамотные «утешат» и так: застрашают диагнозом анорексии-булимии и просветят-напомнят о праве родственников на принудительную госпитализацию в психлечебницу (побив козырным тузом сразу, чтоб быстрее отмучилась).

Должного понимания и у подруг не дожدهшься: все вокруг озабочены лишним весом. Жалобы на недостатки фигуры воспринимаются и врачами, и даже мужьями как что-то смешное – все тут же принимаются успокаивать и оспаривать существо

проблемы. Приходится тайно ото всех что-то предпринимать, искать новые способы или смиряться, заталкивая боль вглубь души.

Эта узкая категория (по статистике всего 1 % взрослого женского населения), имея массу тела значительно ниже медицинской нормы, по иронии жизни борется за красоту и пользуется последними достижениями науки больше тех, кому все изначально предназначено. Они уже успели разочароваться и в «высоких технологиях», и в фитнесе, и в хирургии (липосакции).

Книга полностью посвящена проблемам «эстетического меньшинства» и выступает в их защиту. Их немного, но они все же есть – однако ни медицина, ни общество не желают знать об их проблемах. Здесь объясняется, почему в медицине и косметологии сложилось такое отношение к нашему меньшинству, а также изложена авторская позиция, резко отличающаяся от общепринятой по вопросам похудения, «целлюлита», фитнесе, липосакции. В этой книге освещены обычно умалчиваемые стороны этой темы.

Данная работа – не самореклама и не желание просто выговориться, а постановка проблемы, размышления о красоте и о том, какой ценой она достигается. Она для тех, кто хочет знать всю правду о коррекции фигуры, кто не разделяет общемедицинского взгляда, а также старого взгляда на женщину в истории и культуре. И кто понимает, что другая форма тела – это другая судьба.

В теме коррекции фигуры сегодня накопилось столько лжи (не всегда предумышленной – проблема усложнилась и стала слишком коммерческой), что давно пора написать то, что уже так необходимо нашей образованной современнице. Не оптимистическое руководство по правильному образу жизни (ими забиты прилавки уже до отказа), а разъяснение сути проблем (и откуда они появились), которых у женщин совсем не одна (под общим примитивным названием «похудение-целлюлит»), а гораздо больше, и разнообразных. Давно назрела необходимость «опредметить» каждую из них, показать, каким разным областям они могут принадлежать (и потому требовать для своего решения разных способов), и как минимум провести границу между

женским и мужским похудением.

Ключевая мысль соответствующих глав книги, выражаясь простыми словами: похудение похудению рознь, есть проблемы ПОЛНЫХ, а есть проблемы ХУДЫХ. Ведь понятие «худая» – это не обязательно 90-60-90, это любая женщина, у которой масса тела ниже медицинской нормы, даже если при этом форма ее тела напоминает грушу.

Эстетика как таковая не может быть смешанна с килограммами, ни с «целлюлитом», ни даже с абстрактными сантиметрами, что мало кто понимает.

Реклама Ручной Пластики выделяется среди десятков других реклам по коррекции фигуры, но воспринимается почти всеми как что-то идентичное, как просто один из способов похудения. Давно необходимо разъяснение, что такое КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ в своей идейной сути. Ведь сфера исправления внешнего вида человека сегодня множится – люди должны знать, куда они идут и что там могут получить.

Все, что здесь может показаться негативным высказыванием в адрес других методов или областей, занимающихся коррекцией фигуры или уходом за телом, говорится вовсе не из желания принизить опыт других. Критика приведена только в связи с узкими проблемами «эстетического меньшинства», но не среднестатистической женщины, для которой все другие предлагаемые способы борьбы за внешний облик на своем месте.

Социально-культурные очерки, которые вы здесь встретите, – это результат размышлений и бесед с моими клиентками в течение 20 лет практики, из которых черпался психологический и эстетический материал для этой книги. Вместе с ними изучалась «наука красоты», обсуждалось, что сегодня модно и что не модно, что принято и не принято и куда движется эта совсем новая тенденция культуры. Не хотелось упускать этот колорит, эту эмоциональную окраску в ходе педантичной редакторской переработки – пусть не все здесь соответствует стилистическим литературным канонам, зато во всей своей непосредственности сохраняется реальная жизнь. Таким образом непреднамеренно

получилось описание в полухудожественной форме того, что всегда считалось скучным и сухим медицинским материалом: он слился с повседневным и живым.

Описание «мира эстетики и худобы» может показаться необычным: для многих тем и вопросов внутри этого мира пришлось создавать иной лексикон, стиль изложения, нарушая привычное мышление людей на эту тему, так как все это невозможно выразить старыми парадигмами.

Необычным покажется и присутствие здесь культурно-философских очерков, но, как сказал древний врач Гален, врач просто обязан быть философом, иначе станет невозможным познание человека.

Надеюсь, что эта книга внесет свою лепту в реабилитацию образа современного медика, напомним хоть немного о том, что ценилось только в прошлом и называлось универсализмом мышления. Ведь это не только врач виноват, что не учил философию и логику; сегодня сам пациент требует от него соответствовать тому образу человека, который «не умствует, а дело делает». Поэтому наша «цивилизованная медицина» превратилась в рынок, кабинет врача – в мастерскую по срочному ремонту тел, а пациент – в потребителя-покупателя. Это настоящая трагедия современной медицины, в результате чего образовалось столько тупиков и неразрешимых проблем, среди которых и наша – коррекция фигуры.

Эта книга открывает серию публикаций, в которых освещены и другие вопросы (эстетики, общественной истории и эволюции, культурологии и социологии), захватывающие не только нашу женскую тему, но и тему изменения отношения человека западной культуры к своему телу за последние полвека. Ведь для понимания такого сложного явления, как человек, понятия смежности и разграниченности в науках, пустот в жизненных сферах не существует. И всего достигнутого человечеством будет мало.

Ни одно открытие людей не происходило случайно, или в узком смысле – этому всегда предшествовали мучительные поиски и в других областях и науках. Поэтому нет ничего удивительного, что и мне, большую часть жизни посвятившему практике массажа,

не совершить бы никогда своего открытия, если бы этому не предшествовало изучение антропологии, истории, философии, логики и других наук, имеющих прямое или косвенное отношение к феномену женщины. Но более всего я обязан моим преданным клиенткам, которые горячо участвовали в творческом процессе, направляли, вдыхали жизнь в мои практические достижения, превратив плоды поисков в живое действие.

Вторая цель книги (как и первого ее издания) – заявление о научном открытии (констатации ДВУХ типов жировой ткани у женщины, их дифференциация), и об этом заявляется впервые. А также впервые открывается совершенно новый способ устранения, пластифицирования **конституционной (формообразующей)** «женской» жировой ткани, и эта новая терапия названа мною УПРАВЛЯЕМЫМ ВОСПАЛЕНИЕМ.

Цель – создать совершенно новое направление в области коррекции фигуры, которое не имеет отношения ни к медицине, ни к косметологии, ни к какому-либо виду массажа. Так же как, например, мануальная терапия, когда-то принадлежавшая смежным областям, теперь отвоевала себе отдельное и независимое место и заняла свободную нишу между неврологией и нейрохирургией, Ручная Пластика абсолютно законно должна занять свое отдельное место в области коррекции фигуры человека, свою нишу между массажем и пластической хирургией. Остается надеяться, что наше новое направление получит не меньшую популярность благодаря пополнению и наших рядов.

Ручная Пластика – это первый (но, возможно, не последний) из индивидуальных методов коррекции фигуры, которые появятся в будущем в противовес массовости, системе, глобализму, пронизавшим сегодня все на свете сферы бытия, в том числе и эту область, в которой на первом месте товарооборот, большой поток клиентов, окупаемость, прибыль, системный подход. Ручная Пластика – это новое слово, новое идейно-практическое направление, это русская школа и русское направление в области коррекции внешнего вида человека – ведь все остальное заимствовано у Запада.

Первая книга «Ручная Пластика – новая наука, новая философия, новое искусство» была издана небольшим тиражом в 2003 году и быстро разошлась среди моих читательниц и клиенток. Самым приятным и неожиданным было то, что ее читали не только худые и молодые эстетки, но даже их мужья, мамы и бабушки. Не менее приятна была и положительная оценка врачей. Некоторые из читательниц признались, что пересмотрели свои взгляды на сложившийся «рынок красоты», так как «книга заставила думать» о такой, казалось бы, ясной и простой прежде коррекции фигуры. А представительницы «эстетического меньшинства» все как одна выразились примерно так: «Никто меня не понимал, никому нельзя было это рассказать, но я хотела это объяснить своему окружению теми же словами, привести подобные аргументы...»

Негативно восприняли книгу женщины, убежденные в своем законном праве быть какими угодно (это и верно), но расценившие критику полноты как посягание на свою личность и «навязывание эстетики». А это неверно и приходится отвечать одно и то же: эстетику навязать невозможно, красота не может принадлежать людям, красота – это космическое, она из духовного, а не из земного мира и, возможно, это последнее волеизъявление богов, которые, надеемся, пока что не покинули нас.

Откуда появилось «эстетическое меньшинство»?

Сегодня мир полюбил стройность и, конечно, это не ново. Но дело в том, что появилось и нечто другое, что можно назвать уже целым, пусть маленьким, но миром – «миром эстетики худобы». Теперь «стройная» – это не простое и не однозначное понятие, как прежде. Людям теперь нравится не вообще худая и стройная женщина, а «внутри худобы» стали различать что нравится, а что нет, что привлекает, а что отталкивает. Вместо прежнего черно-серо-белого восприятия «полная – средняя – худая» появилась

радуга – многообразие в восприятии женских форм и пропорций худых или стройных фигур.

Дело оказалось не в вопросе моды, как еще продолжают утверждать уважаемые социологи и культурологи, а в том, что люди раньше этого просто не видели. И процесс этот может двигаться только дальше, в сторону еще большей дифференциации, но не в сторону упрощения и отрицания.

Поэтому разговоры о том, что мода изменчива и скоро все вернется назад, к прежнему эталону (хотя бы, как надеются, к Мэрилин Монро – ведь символ же века!), несостоятельны. Вернуться назад не получится, зрячего принудительно, не искусственным образом, слепым не сделать. Этого уже не вычеркнуть из культуры: просто потому, что человечество стало видеть больше.

А закономерность проста: она в росте женского самосознания, ведь процесс этот не просто исторический, эпизодический, он – эволюционный.

Сколько же их в обществе?

Чтобы дать примерные цифры, прежде всего нужно выяснить, а что такое «без лишнего веса», и что такое «далеко за ...» (а также неплохо бы узнать и степень той «жертвы», которую «требуется красота»).

По оценке американской статистики (других, более надежных официальных источников пока нет) лишь 5 % женщин в странах Запада имеют нормальный вес. Вначале это может удивить: так мало? Но мы с вами сейчас выясним, что такое «нормальный» и что такое «лишний вес» по-американски (и по-русски).

При каких условиях говорят о «нормальном весе» по-американски? При росте женщины 165 см (возьмем средний) – это 63 кг. А «лишний»? При 68 кг. (Диагноз ожирения в США будет поставлен при 76 кг. В клинической практике там введено понятие «лишний вес» еще до диагноза ожирения. Затем идут степени ожирения: легкое, умеренное и тяжелое. У нас же – сразу степени: 1-я, 2-я и 3-я. Заметьте, кстати, какие у американцев слова тактичные: «легкое», «умеренное»

(!) ожирение – по-видимому, чтобы не слишком обижать ожиревший американский народ. «Лишний вес» по-американски соответствует нашей отечественной 1-й степени ожирения. «Легкое» – между нашей 1-й и 2-й, «умеренное» – между 2-й и 3-й и т. д.)

Каков нормальный вес в отечественной практике? Сегодня используются уже разные индексы, но в итоге получаем почти всегда одно и то же: нужно отнять примерно 100–105 единиц от роста в сантиметрах (как и в привычной советской формуле Брока). При росте женщины 165 см отнимем 105 (на всякий случай побольше, подтянем к современности) и получим 60 кг. Ожирение при данном росте у нас будет констатировано при 71 кг. Как видите, американке везет больше: злополучное клеймо в карту поставят не так сразу, еще 5 килограммов можно «докушать» – дольше можно считаться здоровой. (Цифра, конечно, прагматично вычислена по финансовым соображениям развитой страховой медицины США, ведь ожирение уже получило статус болезни).

Итак, «без лишнего веса» с медицинской точки зрения при среднем росте – это американка с 63 кг и русская с 60 кг массы тела.

«Настоящим ожирением» страдает 39 % американок, и цифра эта растет с каждым годом. В России положение несколько лучше, но ожирение среди молодежи за последние два десятилетия выросло в три раза. В среднем масса тела нынешнего молодого поколения выше на 12 %, чем у предыдущего.

Получается, что, кроме 5 % «с нормальным весом» и «с настоящим ожирением», все остальные европейские и американские женщины имеют просто лишний вес (будем тоже причислять себя к Западу). Это и есть действительно знакомая всем, повсеместная картина: среднего роста женщина с весом 68–70 кг – среднестатистическая женщина планеты.

Но почему же всего 5 % нормальных? Ведь женщина при росте 165 см и более низком весе («нормальном») в 60–63 кг – тоже распространенная картина.

Конечно, в американской клиницистике существуют таблицы для каждого роста и пола так называемого приемлемого колебания, где для роста женщины в 165 см допускается и нижняя планка в 44 кг. Но вряд ли

при подсчете «нормальных» учитывалась только «нижняя» категория: зная правила медицинской статистики, можно утверждать: скорее всего, это все те, кто не превышал свой верхний «здоровый» рубеж. Нижняя планка в американской клиницистике – это действительно просто приемлемое допущение, так как переход за нее – уже истощение, которое опять же диагноз и требует медицинской помощи.

Ни для кого уже не секрет, что медицинские нормы веса слишком завышены по сравнению с современными эстетическими требованиями, ведь 68 кг – это многовато для 165 см. А «эстетической» формулы исчисления массы тела женщины в медицине нет (и никогда не будет по причине, которая будет пояснена ниже).

Сколько же реально худых – не подсчитать. Придется эти 5 % «нормальных западных женщин» (не будем забывать, что мы тоже Европа) условно разделить на две части: «безлишнего веса» («здоровые») и «совсем без лишнего веса» («эстетические») – и получаем 2,5 %.

Как видите, последних не так много, как нам кажется; видимо, на улицах наши головы сами поворачиваются в их сторону, а проходящую мимо массу среднестатистических женщин мы не замечаем.

Теперь нужно выяснить: а может, они довольны своей фигурой? Недавно проведенный американскими социологами опрос изумил многих. На вопрос «Вы хотели бы изменить что-то в своем лице?» утвердительный ответ дали менее 30 % женщин, а на вопрос «Вы хотели бы что-то изменить в своей фигуре?» утвердительно ответили 99,5 % женщин. Безусловно, такой высокий, почти абсолютный показатель желающих что-то изменить в своей фигуре образовался из-за значительного снижения в последние десятилетия женской эстетически идеальной (не медицинской) массы тела. Полные всегда хотели похудеть, но теперь захотели и «нормальные».

Та же американская статистика указывает, что 0,5 % довольны своей фигурой и не собираются ничего менять. Следует предположить, что эти 0,5 % «не желающих ничего над собой производить» находятся среди тех самых 5 % «нормальных», а скорее всего, в нами вычисленных «эстетических» 2,5 %, которые «совсем без лишнего веса».

Отнимем от 2,5 % «эстетических» эти 0,5 % «довольных» и получим 2 % «эстетических недовольных». Но это еще не есть

«эстетическое меньшинство».

Мы ведь должны учесть еще одно – их готовность к «жертве на алтарь красоты» (ведь недостатки у худых можно убрать только самым радикальным способом, о чем многим известно), хотя бы стремление и волю к совершенству. Каждому хорошо известно, что можно ведь всю жизнь быть недовольной, даже всем подряд жаловаться, но ничего при этом не предпринимать... и таких примеров масса, что известно всем из обычной жизни.

Разделим опять условно (никому уже не посчитать, сколько же их, «готовых на жертву») наши 2 % «эстетически недовольных» пополам и получим 1 %.

«Эстетическое меньшинство» – это 1 % взрослого женского населения.

Теперь о НАШЕМ «эстетическом меньшинстве»

Этот 1 % – еще далеко не то количество, которому подойдет предложенный метод Ручная Пластика.

Благодаря большому опыту анализа женских конституций и получаемых у них результатов выяснилось, что лишь у приблизительно 2/3 можно изменить фигуру. Поэтому, разделив 1 % на этот показатель, получим 0,66 %.

Теперь о «далеко за...». Американцы не удосужились провести такой необходимый анализ с учетом возраста женщины. Придется самим приблизительно подсчитать, взяв три условных женских возраста: молодой, средний и пожилой.

Понятно, что менять свою фигуру в пожилом возрасте захотели бы единицы и их можно не учитывать. Понятно всем и то, что без лишнего веса в основном молодые. Но теперь не всегда: уже появились 40-, 50- и даже 60-летние женщины, следящие за своей фигурой лучше молодых. Поэтому разделим опять условно на два. Получим цифру 0,33 %.

Из этой цифры можно, конечно, вычесть еще по противопоказаниям к методу, по психологической несовместимости и многим другим

параметрам, о которых еще будет идти речь. Но не это самое главное. Важнее другое – вычесть необходимо по *неприемлемости* человеком коррекции *данным* способом.

Здесь как раз и можно расширить понятие «той степени жертвы», на которую готов человек во имя красоты. Этот вопрос – самый неоднозначный из всех, ведь суть его зарыта глубже, чем радикальность и терпение боли. Страдать и терпеть умеют многие (и не то еще придется женщинам выдерживать в жизни). Вопрос совсем в другом, что сейчас и поясню.

В сегодняшнем положении культуры сложились две принципиальные установки изменения своего внешнего вида.

Первый принцип – это «построй свое тело сам», второй – «согласен на то, что это сделает за меня *другой*».

Два вида подхода к решению проблемы – это еще и две полярные душевно-психологические установки, а в сущности два разных по своей духовной сути инструментария.

В первую идеологию «self-build» входят, разумеется, диеты и спортивные нагрузки, но не только. Заблуждение думать, что другие способы и средства, предлагаемые в массовом потреблении, несмотря на то, что они как бы внешние, автоматические, и действуют на человека извне, происходят сами собой, без участия человека во всем процессе своего «строительства». Человек здесь, прежде всего, *участвует*, здесь – его собственная воля, здесь – абсолют человека, как выразился бы философ, «абсолютный деспотизм» - когда из некоего волевого центра человека, внутреннего импульса, центральной точки все распространяется к периферии и действует центробежная сила. Человек переживает себя центром процесса, центром вселенной и, исходя из этой центральной точки, строит свою «периферию» (а методики примитивно прикладываются).

Вторая установка – это когда кто-то другой берет на себя чье-то строительство, несет ответственность за результат. Здесь происходит полярный процесс: от периферии к центру. Цель поставлена самим желающим – изменить свой внешний облик, но процесс приходит действительно извне, из мира, процесс производится другой стихией, другой персоналией. Эта стихия,

этот «второй» приходит и уходит (безо всяких психологических подоплек), как приходит и уходит все внешнее в этом внешнем мире. Потому личность строящего свое тело, а точнее эгоцентризм, который крайне необходим в первой установке (там он своем месте), здесь должен быть отодвинут, подавлен (самой же личностью), стать в какой-то степени пассивным, здесь требуется готовность к определенной доле смирения, не подчинения – а смирения.

Современный человек не против того, что его повергают в пассивность и решают за него его проблемы, он будет только рад, но при условии, что его сознание в этом не участвует. Наглядный пример: операция, наркоз, человек спит, то есть находится не в нормальном состоянии сознания и ничего в этот момент не чувствует и не осознает. Кроме того, ему не приходится сталкиваться с какой-то конкретной личностью «мастера» и вовлекаться в трудное сотрудничество творческого процесса. (Собственно, к этому же ряду относится и аллопатия (почти все наши лекарства), быстрое устранение симптомов – это подавление организма, стресс, удар, но зато – быстрый результат).

Этот второй принцип – от периферии к центру – хорошо знали в древней медицине, знали о сакральности во *взаимном* творчестве исцеления, в отношениях врача и больного, учителя и ученика. (Остатки этого можно видеть в восточных философских учениях. В восточной медицине мало: она уже растиражирована.)

Этот принцип в предложенном методе – ключевой, хотя никакого отношения ни кученичеству, ни к Востоку, ни к древности и ни в коем случае к подавлению человеческой личности не имеет. Только к согласию с сутью этой принципиальной установки, где требуется участие, участие на равных правах, вовлеченность в процесс, где борьба идет не в одиночку – борются двое.

Что же легче? Терпеть муки голода и каторгу тренажеров или проявить смирение, да еще умудриться при этом не терять сознания? Это большой вопрос, особенно для современной эмансипированной, самостоятельной и не нуждающейся в авторитетах женщины.

Эта дилемма – целая духовная коллизия, которая постоянно и отчетливо вырисовывается в моей деятельности и которую можно повсеместно наблюдать не только в такой узкой теме, но и во всей остальной жизни. За многие годы я убедился, что первых намного больше, чем у был сам крайне удивлен. Женщина согласна на строгие диеты и физические нагрузки годами, зная что ее небольшую проблему можно убрать за пару часов (и исключая финансовую сторону дела), но это расценивалось ею как грехопадение, а моральным являлось - я должна это исправить сама.

Неизвестно, на какие еще части делить наше и так уже мизерное число женщин («я только сама» и «помогите, я и сама готова помогать») – такой статистический анализ не провести уже никому, поэтому разделим опять условно пополам это число и получим 0,16 %.

«Наше эстетическое меньшинство», или те, кому предназначена книга и метод, – лишь 0,16 % женщин.

Поэтому нет смысла в широкой рекламе и популяризации метода в массовом масштабе: массово-популярным он будет разве только лет через двадцать–тридцать, то есть через поколение.

И тем более бессмысленно кому-то беспокоиться, что метод составит конкуренцию косметологам, диетологам, хирургам, массажистам и работникам фитнеса.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

В МИРЕ «ЭСТЕТИЧЕСКОГО МЕНЬШИНСТВА»

Обсуждение женской полноты-худобы всегда шумное и кипит страстями. Легко заметить по телевизионным передачам, даже строгим медицинским, по популярным народным ток-шоу и бытовым разговорам, что, как только речь заходит об этом, тут же публика заводится, тут же всем почему-то есть до этого дело: и мужчинам, и женщинам, и старым, и молодым, и врачам, и не врачам.

Очень быстро в полемику вносится столько немедицинского, постороннего и столько эмоций, что в конце какой-нибудь передачи «Здоровье» или «Суд идет» можно давно забыть, что начиналась она с мирных советов диетолога или чисто юридической проблемы лицензирования пищевых добавок, а не с вопроса «доктрины места женщины»: ее роли в семье, сексуального вопроса или эротических предпочтений противоположного пола, проблем личности и трудоустройства, внешнего вида и нравственного поведения.

Тема женского лишнего веса, которая по своей идее должна быть чисто медицинской (как мужское или детское ожирение), молниеносно перерастает свои рамки и переходит в обсуждение не меньше, чем решение старого вселенского вопроса о «женской сущности». Женское ожирение (как и женское истощение), пожалуй, единственные диагнозы, при которых врачи всякий раз, даже не замечая этого, снимают с себя белые халаты, становятся мужчинами и женщинами и занимают оппозиционные стороны гендерной баррикады.

Объяснений, почему у каждого возникает чувство личной причастности к женской фигуре, найти можно немало.

И из-за очевидного уже многим бессилия медицины решить проблему ожирения, которая стала сегодня чисто женской, и чьих-то личных разочарований от предлагаемых средств. И потому, что

наука до сих пор хранит загадочное молчание по поводу сугубо женского жира, и потому каждый имеет право высказаться или поделиться опытом.

И, несомненно, оттого, что здесь всегда присутствует то глубокое, древнее, космическое равнодушие к женскому телу (у обоих полов), тысячелетиями крепко привязанное к универсальному понятию «красота», понятию самому духовному, а сегодня особенно.

Здесь также неизбежно всплывает и самый больной вопрос человечества – вопрос полов: взаимоотношений мужчины и женщины в самом широком смысле. И эротическая субъективность сильного пола, и новые тенденции современности, в результате которых происходит столкновение «старой эротики» с «новой эстетикой», вызывающее конфликт в душах.

Нельзя сбрасывать со счетов и извечно предвзятое отношение к женщине как следствие тысячелетних моральных и религиозных догматов о ее предназначении, оставившее до сих пор устойчивые предрассудки в представлении об ее телесно-нравственном облике (если худая – то блудница, если полная – то добропорядочная мать).

Потому не стоит удивляться, что в этот котел общего пользования под грифом «Похудение» попало столько всякого, не касающегося сути дела, что разобраться в собственно проблемах женской фигуры, которых вовсе не одна под примитивным названием «лишний вес – целлюлит», а гораздо больше, не хватило трезвости и научной строгости до сих пор никому.

Мытарства «эстетического меньшинства»

Я часто слышал одни и те же рассказы, вызывающие и смех, и слезы, и чувство стыда за всю медицину в целом, когда по наивности молодая особа с «мизерными проблемами» попадала к медику-ортодоксу мужского пола, занимающемуся модной коррекцией фигуры. Нарывалась на скабрёзность и сальные комплименты, пропитанные крепкими медицинскими аргументами, что все это блажь, свержозабоченность и патологическая придирчивость (вы

и так хороши), а от него лично, «как от мужчины» – тяжеловесную проповедь о «настоящей женственности».

Проповеди о том, что «испокон веков...» подкреплялись пустыми (в данном случае) речами о разумном образе жизни (надо же и конкретное выдать: за визит заплачено) или перемешивались с намеками на злоеший психический диагноз, если отсутствовала положительная реакция на отеческое внушение. А что еще говорить этой сексапильной девице, когда в коридоре ждут больные ожирением, чья проблема поважнее, проблема мировая, а дома – собственная жена необъятных размеров?

Не успела подумать молодая пациентка, что для пожилого медика (да и среднего возраста тоже) молодость и худоба уже предел совершенства и сюжет напоминает армянский анекдот: «Все женщины, недовольные своей фигурой, приходят в наш салон, мы будем ею довольны». Все это можно встретить, не удивляйтесь, даже у хирурга-пластика, занимающегося, казалось бы, собственно красотой, а не болезнью ожирения, как обычный врач.

Если врач – женщина (а в нашей стране она почти всегда полная), то список рекомендаций по питанию (обычно «раздельному»), специальных упражнений (ах, вы уже восемь лет в тренажерном зале?), общеизвестных советов по правильному образу жизни (выдаются стандартные инструкции для больных ожирением) будет смешан с плохо скрываемым чувством ущемленного женского самолюбия и оскорбленной врачебной гордости.

Наивная пациентка и здесь не догадалась подумать, что врач и сама тоже женщина и страдает от того же, а точнее, еще хуже: находится в современной ситуации дискриминации полноты, переживает растерянность и негодование от этой напасти общественной жизни каждый день, читая равнодушие в глазах прохожих, слушая упреки мужа и даже собственных детей. Кто бы ей самой объяснил, почему это общество вдруг сошло с ума и молодые девицы озаботились такой мелочевкой (тут бы похудеть!)?

Многие молодые эстетки, помытарившись по кабинетам диетологов, косметологов и массажистов, могли бы дать немало сюжетов для современного Гоголя. Один специалист нашел в

рационе лишние сто грамм сыра и сказал, что «попины уши» выросли именно из-за них. Другой, увидев, что худеть дальше некуда, а пищевое поведение – как у аскета-отшельника в тибетских горах, убедил, что все дело в стрессах и шлаках и нужно очистить организм ведерной клизмой.

Многие, добросовестно выполнив все предписания и выложив немалые суммы за «высокие технологии», заметили один немаловажный факт. Полная дама «в возрасте», с которой познакомились в приёмной заведения под вывеской «Коррекция фигуры» и вместе начали программу, уже похвасталась, что успела к летнему сезону сменить 58 размер на 52, сбросила 30 килограммов, не жалеет о потраченных деньгах и силах и весьма довольна проведенной коррекцией. Совсем неважно, что при этом пропорции у дамы остались прежними и юбка на два размера больше пиджака. Такая потеря массы тела – большое достижение в клинической практике (где б ни похудело, все хорошо), а остальное – мелочи (и для дамы тоже) и в программу не входило.

А у себя, промучившись много месяцев на строгих диетах и тренажерах, замечают, что единственный нужный результат – соотношение частей тела, пропорции верха и низа, из-за которых и был весь сыр-бор, – остался в неизменно прежнем виде. Все попытки решить проблему путем голодных или самых умных диет, новейшей научной аппаратурой и спортивными тренировками помогли справиться с лишним весом, с тем, что, как говорится, «переела», и, соответственно, общими объемами тела. Но абсолютно тщетными оказались многолетние усилия в проблемах узко эстетических. Никому они еще не принесли нужных результатов, а только подрывали силы и снижали трудоспособность.

Многим ради хоть маленького результата в нижней части тела приходилось жертвовать и так худой верхней: истощалось лицо, уменьшалась грудь, тоненькие ручки становились «спичечками», проступали ребра грудины, резко обозначались ключицы (хорошо хоть мода позволяет). Последнее средство оставаться «условно эстетичной» – быть крайне истощенной, а это означает

то, что уже многим хорошо знакомо, – держать свой организм на пределе нормальной жизнедеятельности, постоянно страдать от недоедания, психологических срывов и вялотекущей депрессии.

Обидно и оттого, что для достижения определенного совершенства уже многое сделано. Эти молодые эстетки почти всегда ведут разумный образ жизни, которому позавидовала бы любая толстушка, едят мало и «по науке», они – основные посетительницы тренажерных залов, первые пользователи появляющихся на «рынке красоты» научных открытий.

Всем, что создано в сфере коррекции фигуры (читайте правильно: коррекции веса) пользуются как раз те, кому это не поможет, кому худеть дальше некуда (да и не нужно), а тех, для кого всё это предназначено (то есть с лишним весом), салоны и клиники никак не могут к себе зазвать. Они предпочитают пользоваться старым и проверенным – подсчетом калорий и упражнениями. Действительно, зачем тратиться, если проблема так проста: вес падает – габариты тела уменьшаются?

Для полной женщины лишний вес – это укор, но и надежда (сама виновата, вот возьму себя в руки, и все у меня будет), для нее десятки и сотни методик, диет и препаратов. А для «эстетического меньшинства» уже ничего не остается из того, что можно решить своими силами.

И, тем не менее, как показала жизнь, существует своеобразный парадокс: у этой узкой категории желание исправить «досадное недоразумение природы» никак не проходит и оно сильнее, чем у тех, в ком оно, казалось бы, было уместнее. Желание у худых из хорошего сделать еще лучшее порой доходит до своего рода фанатизма – по-видимому, народная примета «деньги к деньгам» живет и в нашей теме – «красота к красоте».

“История” женского похудения

Произведения искусства, накопившиеся за много веков, показывают нам огромный ряд разнообразных женских тел,

выражавших личные идеалы художников или служивших эталонами соответствующих эпох. Но, несмотря на такое впечатляющее многообразие типов фигур, можно заметить одно для них общее – жировые отложения на их телах всегда значительные, в некоторые эпохи доходило до, как сегодня бы выразились, первой, а то и второй степени ожирения.

Но примечательней другое: даже если какая-нибудь эпохальная Венера «худела», у нее всегда были обязательными, а чаще явно утрированными «женские признаки» нижней части тела.

До второй половины XX столетия идеал женской фигуры в этом отношении был примерно таким же, как в прошлом, позапрошлом веках и гораздо раньше, о чем свидетельствуют античные скульптуры и полотна старых мастеров.

Секс-символ прошлого века (лучше говорить первой его половины) Мэрилин Монро вполне могла бы быть эталоном красоты фигуры, например, в галантный век Людовика XIV три века назад.

В 60-х годах XX века, в так называемое «десятилетие сексуальной революции», стереотипы женской фигуры резко изменились. В 1962 году на подиум вышла очень худая манекенщица Твигги, и в эти же месяцы покончила с собой Мэрилин Монро (ее время кончилось – не это ли настоящая причина ее депрессии?), и совсем другой женский образ быстро завоевал сердца молодого поколения. Длинный «скелетик» с детским личиком (стиль набоковской Лолиты) и широко открытыми наивными глазами (а не прищуренно соблазняющими, как у великой покойницы), быстро стал поп-идолом и вызвал повальную страсть к похудению. Если еще в 50-е годы масса тела манекенщицы была лишь на 5–8 % ниже массы среднестатистической женщины, то после Твигги она снизилась на 20–25 %.

Проблема лишних килограммов переросла медицинские рамки и вошла в каждый дом – похудели все, кто мог: от продавщицы до жены президента. Женщин охватило массовое увлечение диетами и спортом, широко стали использоваться открытые в то время наукой гормональные препараты для снижения веса, несмотря на

их смертельную опасность. «Аноректический взрыв в популяции» – говорили психотерапевты, а врачи называли «синдромом Твигги» симптомы истощения у женщин, доставляемых в больницы по этому поводу.

Тогда впервые задумались о норме массы тела, женщина впервые, если можно так выразиться, критическим взглядом посмотрела себе под юбку (правда, и юбка укоротилась). Ведь раньше единственным показателем стройности была талия – юбки даже искусственно расширяли, чтобы этим подчеркнуть более крутой переход от талии к бедрам (только за счет этого у некоторых создавалось впечатление ее наличия). Слишком долго в истории, веками и тысячелетиями главными в женской красоте были лицо и бюст, и потому никого не волновало, что все, что находилось ниже черты «бюста», к тому же вечно закрытого широкими длинными юбками, могло напоминать телеса гиппопотама.

Пока картина ожирения не представляла собой последние степени, когда жир откладывается по общему для обоих полов признаку (бычий горб, заплывшая спина и руки, огромный живот), то сколько бы массы жира ни находилось в нижней части (на бедрах и ягодицах), дифференциации в эстетической оценке этой части тела не было. Осанка, грациозность были поважнее абстрактных габаритов, занимаемых в пространстве, и еще важнее роста или длины ног, в отличие от сегодняшнего дня.

В понятии эталона женской фигуры впервые появилась МАССА ТЕЛА. Культурная атмосфера заставила и врачей хоть как-то выразить норму в индексе, и получилось примерно следующее: отнимите 100 от роста в сантиметрах (и так в медицине до сих пор и осталось).

В 60-х мир с удивлением констатировал факт резкого переключения на другие стереотипы женской фигуры. Эта внезапность и была причиной еще долго думать, что явление это временное, что все еще вернется назад – к старым ценностям. Невозможно было сразу понять и смириться, что это надолго, а может и навсегда, что все это – не очередное завихрение моды, не

прихоти-фантазии кутюрье и продюсеров (не смиряются до сих пор).

Один из ответов на вопрос, почему в полемике о женской полноте-худобе всегда столько эмоций, довольно прост: еще живото поколение, которое застало совсем другие времена. Извечный конфликт «отцов и детей», а точнее, в данном случае «матерей и дочерей» – сознательно это проговаривается или бессознательно бурлит в душах – подкидывает дровишек в костер.

Есть много исследований той эпохи (как ее называют «нью эйдж») у социологов, культурологов и историков – она в целом была грандиозна и поражает до сих пор: появление радикально новых человеческих образов, новых стилей, новой поп-музыки, новых ценностей и т. д. Нет только исследований, объясняющих кардинальную перемену в восприятии женского тела в связи с тем переломным историческим моментом.

Видимо,слишкоммелкаяикурьезнаяэта темадля исторической науки (и слишком историческая – для медицины).

Новая «философия жизни» человека Запада, которую мы имеем уже как привычную данность, берет свое начало в этом исторически переломном десятилетии «сексуальной революции», когда, как известно, перемены произошли не только в области половой морали, но и во всех сферах бытия. Одна из главных – цивилизованные народы пересмотрели свое отношение к физиологическому образу жизни человека, и впервые возникли такие знакомые нам сейчас понятия, как *культура тела* и *культура питания* (отличающаяся от существовавшего веками понятия, которое сегодня назвали бы культурой застолья).

Конечно, и до 60-х были обоснованные теории питания, врачи знали о вреде сахара (при диабете), животного жира и т. д., а диетами женщины увлеклись еще с конца XIX века. Что же появилось новое? Прежде «лишний вес» и «неправильный образ жизни» не подпадали под моральную критику, а тучному человеку предписывалась лично придуманная врачом диета, привлекавшая пациента изысканностью рецептов и расписанным графиком приема. Это и был «рецепт», прописанный доктором

(хорош он был или плох – узнавалось потом, по результату), а вникать в суть «лекарства» толстяку не полагалось, как и при любой другой болезни.

Труды первых натургигиенистов Шелтона и Брэгга произвели настоящую революцию в умах людей, позволив впервые любому несведущему в науке человеку рассуждать о питании с полномочием мыслителя, а о физиологическом образе жизни с правом моралиста. Люди заражались личным примером авторов (помимо большой силы убеждения, они сами обладали здоровьем и активностью) так, что получилось, можно сказать, целое духовное направление, а у некоторых это выражалось до такой степени идейно страстно, что было сродни религиозному пылу.

Новому отношению к телу и образу жизни поспособствовала и вся атмосфера в целом, выразителями которой первые натургигиенисты стали, возможно, по стечению исторических обстоятельств. Тогда впервые появилось понятие контркультуры, которую бунтующее молодое поколение создало как альтернативу культуре, вылившуюся в особый культурно-исторический феномен – контробщество. Впервые в истории возник конфликт поколений, отразившийся в потрясших мир студенческих волнениях, в уходе детей из родительских домов в коммуны хиппи - а в сущности в конфликт двух типов сознания.

Центральные мировоззренческие установки нового сознания – это утверждение «абсолютной ценности личности и апология свободы самовыражения естественного человека». Антипотребительство и приоритет духовности – эти новые настроения явно или косвенно звали к совести западного человека, напоминая ему об излишествах потребления. Люди высшего класса поняли ценность разумного питания и подвижного образа жизни, прежние оргии и обжорство стали постыдными явлениями. Постепенно получили распространение знания о питании: сбалансированность, совместимость продуктов, лечебное голодание, зашлакованность организма и т. п., о которых теперь знает даже ребенок.

В те годы поднялся на невиданную высоту рейтинг олимпиад,

весьма модным был дух аскетизма, мужества и неприхотливости путешественника. Эта «зараза» проникла даже через «железный занавес» СССР: можно вспомнить, насколько сильное и поголовное увлечение туризмом, особенно групповым было у наших предков пол-века назад, без этого нельзя было произвести впечатление человека современного и прогрессивного. Спорт стал обычным делом жизни, а пляжный отдых – дефицитом человеческих недостатков и достоинств – тривиальным и распространенным элементом быта.

60-е годы дали миру уникальный, беспрецедентный в истории образ аристократа – худой, путешествующий по миру в рваных джинсах, отвергнувший все условности высшего света.

Прорыв науки в области физиологии, исследования холестерина, движение натургигиены, защитников экологии и т. п. – это были первые зерна, проросшие ростки которых постепенно подточили старый фундамент всего западного миро- и жизневоззрения. Тогда происходило нечто более значительное, чем просто увлечение теориями питания или модным спортивным образом жизни, – зарождалась та самая «биологическая этика белого человека», которая сегодня доминирует в странах «золотого миллиарда».

Все это коснулось и женщин: лишнему весу негласно объявили войну как приверженности старой буржуазной морали, несовременности и неразумности. И речь шла совсем не о той полноте, которая очевидна в своей неприглядности каждому, войну объявили обычной, радовавшей прежде глаз домашней женской округлости, которая никогда не рассматривалась как плод излишества, не подпадала под критику.

Контркультура, постепенно ставшая просто культурой, всеобщим достоянием, затронула и семейно-бытовые ценности, что было мало заметно на фоне бурных мировых событий: тогда были потрясены полетами в космос, прорывом в науке и технике, молодежными волнениями, все были очень увлечены темой свободы и прав человека.

60-е заставили женщину смотреть на стрелку весов, и тогда (и поныне) ей поставили нелегкое условие: она не должна быть полной - безусловно, лишь в том случае, если претендует на активную социальную жизнь.

Оценка эталона массы женского тела – это огромное событие в «женской истории», которую так страстно ищут феминистки. (И даже употребляют слово *herstory* вместо *history*, заменяя начало слова местоимением *her* – ее, вместо *his* – его, в протест мужскому.) Да все меряют на мужские мерки, доказывая вклад женщин в мировые события, выискивая скрытую в веках лишь политическую «женскую историю».

С начала этой «истории похудения», которая сильно изменила женскую жизнь за полвека, уже выросло третье поколение, выросло и набрало вес. И, в то же время, она настолько недавняя по сравнению с многотысячелетним приоритетом женщины полной, быстрая и все усложняющаяся, что не все успевают за этой новой женской драмой, в том числе и наука.

История женского похудения. Проблема женской фигуры удваивается

К концу тысячелетия на голову бедной женщины сваливается вторая проблема ее фигуры, и оценка безупречности становится еще более строгой: оказывается, нужно иметь не только стройное, но и гладкое тело. И так тяжело, борись с килограммами, да еще сделай так, чтобы на тебя было приятно смотреть в обнаженном виде, чтобы кожа была как у ребенка. Да когда же это от женщины требовали?

В показах конкурсов красоты 40–50-х годов, а у красавиц-актрис вплоть до середины 80-х, можно видеть обычное, как у всех, неровное тело в зоне бедер и ягодиц. На картинах великих мастеров, как известно, женское тело все в рывтинах и буграх представлено нам как вершина красоты. Абсолютно гладким его никто себе не представлял как реально возможное: всякие

неровности и жировые комки были вполне естественны, даже пикантны – приближали к жизни. (Как выразился один мужчина в ток-шоу: «Целлюлит меня даже возбуждает»).

Но к концу века экраны и журналы заполонили «карамельные» тела. Молодые, прогрессивно смотрящие на телесные ценности представительницы элиты общества озаботились «целлюлитом» и стали неустанно с ним бороться. Потому что получить в свой адрес «у нее целлюлит» стало просто оскорбительно – как будто это неопрятность или зараза.

К середине 90-х годов проблема оформилась окончательно. Теперь любая уважающая себя косметологическая фирма, даже если она раньше выпускала только мыло или краску для волос, считает своим долгом иметь и «антицеллюлитную линию». Слово «целлюлит» интригует, используется приманкой в фитнес-залы, даже турецкими зазывалами на пляжах, орущими в рупор на ломаном русском: «Женщины! Поплавайте с инструктором в бурных волнах открытого моря – помогает от целлюлита!»

Престиж и тело

Если раньше полнота женского тела ассоциировалась с эротикой, здоровьем и достатком, то есть принадлежностью к высшему сословию, то всего за несколько лет в 60-х простая стройная женщина отобрала у пышной аристократки не только мужа, поклонника, карьеру, но и понятие «престиж».

В исследованиях американской медицины последних лет можно прочесть: «Сегодня в странах Запада ожирение гораздо более распространено среди женщин низших слоев общества, чем высших. Принадлежность к той или иной социальной категории уже при рождении существенно определяет, какую массу тела женщина будет иметь в дальнейшем – по-видимому, задавая представление о нормах внешнего облика, стиле и образе жизни; чем выше социальный уровень, тем реже встречается тучность.

У мужчин связь между социальным положением и массой тела менее четкая».

Один из простых ответов, почему понятие «престиж» перешло в «лагерь худых», можно найти и в обычном прагматизме. Из-за революционного скачка промышленности 60-х, создания новых технологий, что привело к понижению себестоимости продуктов питания и одежды (последнее – благодаря изобретению искусственных тканей), удешевились предметы первой необходимости, благосостояние Запада значительно возросло.

Стремление людей испокон веков иметь что-то, что выделяет их из толпы, акцентирует их более высокий социальный статус, богатство, просвещенность или просто причастность к духу времени, перенеслось с прежних «вещественных доказательств» на красивое и ухоженное тело. К старой поговорке «по одежке встречаются» негласно добавилось и «по телу». Ценности из сферы материального достатка переместились на здоровье, красоту и полезные удовольствия, что осознали люди Запада в полной мере лишь в последние десятилетия, в эпоху развитого самосознания.

Стройность, ухоженность и подвижность стали признаками «хорошего тона», последним оставшимся средством отличиться от массы, а потом и непременными атрибутами высшего общества. Быть стройной означало тогда (и теперь) быть не только молодой и прогрессивной, но и элитной. Прежде в самой принадлежности к аристократии и был весь пафос, это было как незыблемая данность, как заслуга «по рождению» и женщина не следила за собой так, как потом от нее потребовало время.

Уход за телом становился все более дорогим: простые цирюльни постепенно вытеснялись специальными технически оснащенными салонами, которые все дорожали и совершенствовались. В то время только женщина высшего круга могла себе позволить, в отличие от сегодняшнего дня, посещать салоны, следить за своим питанием согласно последним медицинским открытиям, полноценно отдыхать и путешествовать, заниматься спортом, иметь в доме бассейн и гимнастический зал.

Гигиена – нравственный императив?

Постепенно к «соблюдению фигуры» приобщились и средние слои общества. Чутко реагируя на растущий спрос, разрослась до гигантских размеров косметологическая и спортивная индустрия, чья продукция год от года все более приспособляется к карману массового потребителя. Кроме создания в 90-х целой сети профилирующих салонов и фитнес-залов этой индустрии удалось наладить серийный выпуск технических устройств, всевозможных механических приспособлений для устранения проблем «собственными руками» (мочалок, массажеров, кремов), которые стали стоить, в отличие от первых лет, сущие копейки. (Разве пожалеет покупательница супермаркета денег, набив тележку продуктами, чтобы купить щеточку или тюбик?)

Гигиеническое направление медицины получило совсем другую окраску и бурно развилось к концу тысячелетия, стало полностью бытовым и коммерческим, соединившись с фабриками по производству продукции гигиены (в которой в начале XX века были только мыло и зубной порошок).

Постепенно эти гиганты создали и собственную отдельную идеологию, совершенно отличающуюся от медицинской (когда-то и диетологи вызывали неприязнь у научной медицины), и с помощью уже огромных рекламных средств эта идеология вошла немалой частью в наше миро-и жизневоззрение.

В позапрошлом веке еще с некоторым вызовом утверждалось, что «думать о красе ногтей» может и «дельный человек» – сегодня озабоченность ухоженностью внешности стала нравственным императивом, превратилась в целую общественную тему, которой еще тридцать-сорок лет назад попросту не существовало. Ухоженное, чистое лицо и такое же «правильное» тело (чистое от жира – жир как налипшая грязь) стали частью «биологической этики белого человека», где роскошь одежды отошла на второй план.

И теперь даже суперзвезде, чтобы утвердиться на соответствующую роль, нужно провести не один месяц в тренажерном зале, косметологических заведениях и на голодной диете, чтобы представить на суд зрителей помимо своих талантов свое прекрасное тело (или пользоваться услугами дублерши, что задевает самолюбие звезды). Теперь она скорее согласится иметь мужеподобную фигуру, но только не этот «целлюлит», не эти трясущиеся при движении бугристые скопления.

Это новое условие ставится не из-за личной прихоти руководителя съемок, он, кажется, и сам этому не рад – просто все стало слишком заметным (еще и благодаря резкому улучшению качества изображения – любой зритель теперь отличит, к какому десятилетию принадлежит фильм: цифровая обработка позволила достигнуть, можно сказать, уже сверхвизуальной реальности). И приходится постоянно что-то придумывать, чтобы не травмировать зрителя «правдой жизни», обычной житейской неприглядностью, не портить идеализацию художественного замысла.

Теперь уже в угоду зрительской, а не настоящей цензуре (как это было еще сравнительно недавно) «случайно» накидывается яркое полотенце на бедра героини на пляже (освежить пейзаж), заволакиваются дымкой прозрачной шторки постельные сцены (для романтической таинственности), женское тело прикрывается волной волос (чтобы не было видно замены дублершей), показывается сквозь мутное стекло душевой кабины частями (выгодными), хотя все это так часто бывает неуместно ни для жанра, ни в силу того, что сейчас позволяет гораздо больше.

Многие звезды 60–70-х уже не смогли бы сегодня сделать такой карьеры: теперь мы с конфузом наблюдаем, как они с чувством полной безупречности разгуливают по пляжу, демонстрируя всему миру свои «проблемные места».

Один из авторитетных медиков Американской Медицинской Ассоциации JAMA пишет: «Индустрия не оставляет попыток сделать избытки жира особым заболеванием, которое всем надо лечить. Одна из причин такого роста популярности "борьбы с целлюлитом" стала попытка медиализации проблемы, но с медицинской точки

зрения проблемы целлюлита не существует. “Новая болезнь”, открытая госпожой Ронсар, принесла ее создательнице миллионы и положила начало новой и чрезвычайно популярной теме, завоевавшей потребительский рынок Америки и Европы».

Но трудно поверить, чтобы какая-то единичная брошюра произвела такое воздействие на мировое общественное мнение, да еще на нечитающую американскую нацию. Как и «медикализация проблемы» – сколько бы нам ни твердили, что нам не хватает йода, кальция, витаминов и т. д., такого воздействия, как то, что женщины «больны целлюлитом», это не оказывает, мы не торопимся покупать рекламируемые средства, которые, пожалуй, будут поважнее для организма.

Конечно, никому не по силам за несколько лет перевернуть тысячелетние нормы и критерии в восприятии женского тела – в этой слишком весомой части человеческого сознания, как показывают все исторические эпохи.

Для этого должны существовать более важные причины и о них будет сказано ниже, а все, что мы сегодня наблюдаем в информационном поле, лишь попадает на благодатную почву.

История женского похудения. Проблема третья – «пластическая» – не масса, а мера.

Процесс женского антропогенеза, начавшийся в 60-х и длящийся уже полвека, ни на год, ни на месяц не прерывался, а только усугублялся и усложнялся. К концу тысячелетия появилась еще одна, уже третья по счету проблема женской фигуры – проблема пропорций, линий и форм – и задача утроилась. Теперь, чтобы называться абсолютной красавицей, нужно быть не просто худой и с идеальной поверхностью тела, но и с гармоничными пропорциями, ровными линиями и правильными формами.

То, что во всем историческом прошлом человечества и вплоть до недавнего времени считалось приемлемым эталоном женской

фигуры, с середины 90-х для многих молодых женщин стало уже недопустимым безобразием, верхом безвкусицы, а для некоторых – причиной личной трагедии.

Конечно, и в прошлом веке, и гораздо раньше многие женщины желали бы уменьшить «там» и увеличить «тут». Но как проблема, как конкретная цель, стоящая перед женщиной, она появилась не так давно, с развитием направления фитнеса, с популяризацией липосакции и с общим ростом самосознания женщины, которая стала рассудочнее, «предметнее» смотреть на себя и в физическом смысле.

«Художественно-искусствоведчески» тема гармонии женского тела, конечно, не новая. Она, по сути, намного древнее даже темы ожирения (в ее сегодняшнем виде). О ней думали во все века и художники, и просто эстеты, пытаясь раскрыть вечную тайну красоты Венеры – «снять покров с Изиды». Наша новая проблема, если выразиться точнее, не появилась, а *оформилась* – стала реальной, жизненной, общественной темой. Темой не узкого искусства, а обычной жизни – метафорически выражаясь, она сошла с полотен и скульптур и пошла гулять по улицам. Прежде тема красоты и гармонии женского тела принадлежала интуитивно-чувственному в человеке, теперь же – рассудку. О ней можно уже говорить и спорить, применяя простые слова и аргументы, а не туманные чувственные вздохи восхищения при созерцании картины или скульптуры – одним словом, утерялась былая сакральность. (И само искусство раньше принадлежало избранным, аристократам, а сегодня уже массам.)

В самом конце тысячелетия подверглась пересмотру уже не **масса** тела женского эталона, как в революционные 60-е (хотя и она снизилась), а **мера** жировой ткани в самой «женской» его части. Явным избыткам на бедрах и ягодицах объявили войну, а если выразиться медицинскими словами, культура добралась... до вторичных женских половых признаков, на что ум ученого в прошлом не мог посягнуть даже в фантазии – это было бы равносильно тому, что бросить вызов самому Создателю.

Парадокс налицо: планета дружно набирает вес (как известно,

за полвека он увеличился в полтора раза), а требования к женской фигуре ужесточились, можно сказать, уже до невозможного.

На протяжении всей истории человечеству не удавалось выразить математически гармонию строения женского тела. Этого не сумел сделать и Леонардо да Винчи, измеривший циркулем и линейкой многих женщин в поисках своей Афродиты. Но наш прагматичный и калькулятивный век наконец додумался до внятных цифр и разродился всем знакомым девизом «90-60-90».

Образ нимфетки, которую пророчески предрек Набоков в своей скандальной «Лолите» полвека назад и за которую претерпел немало нападков (как видите, незаслуженно), все таки воплотился в реальность и является теперь ориентиром и для молодого поколения, и для жюри конкурсов красоты и т.п.

Сегодня решающим фактором в выборе у жюри на конкурсах красоты будет не лицо претендентки, как это было еще 20–30 лет назад (а 40–50 тем более). Победительницей будет та, у которой будет найден некий компромисс, учитывающий все детали и нюансы и фигуры, и лица. Обычно и вычисляется членами жюри из огромного числа претенденток нечто «усредненно-эстетическое», не оскорбляющее ничьего придирчивого взгляда, не вызывающее резкой критики у суперэстетов. (Под прожекторами «юпитеров» отчетливо будут видны малейшие недостатки тела, а «доделать» лицо – теперь не проблема для визажиста.)

Если бы не эти новые требования к женскому телу, возможно, мы могли бы видеть более совершенные лица, и неудивительно, что звучит столько нареканий к жюри громких конкурсов.

К концу тысячелетия женщина – сама себе цензор

Необходимо сразу внести уточнение: ошибочно думать, что эта придирчивость к облику женского тела коснулась всех: не все даже молодые женщины поспевают за этими новыми струями,

направлениями культуры, которую правильнее было бы назвать пока субкультурой.

Еще большей ошибкой будет считать, что представители противоположного пола видят лучше, более наблюдательны, критичны и просто помалкивают из вежливости. Они видят и хуже, и оценивают намного абстрактнее, так как в их оценке чаще преобладает эротическое впечатление о женщине, чем чисто эстетическое.

Но наблюдается удивительный факт: теперь некоторые женщины стали сами себе строгими цензорами.

Многие помнят, как еще 20–30 лет назад над женщиной довлело мнение общества, от которого требовалось «разрешение», оправдание более фривольного стиля одежды: нравственные установки социума, семейное положение и, конечно, возраст. Теперь многие запреты общества ушли в прошлое, осталось разве только соответствие подходящей ситуации. Теперь – все дозволено, никто ничего не скажет. Но появилось новое – свои, внутренние запреты стали для женщин более непреодолимыми преградами, чем прежнее внешнее «что люди подумают?»: «Дочь на выданье, а я все в коротком», «Сорок стукнуло – уже неприлично» или «Была бы хорошая одежда, тогда бы надела» и т. д. (Можно вспомнить, как в советские времена какая-нибудь дефицитная вещь, которая для людей была просто фетишем, могла компенсировать практически любой недостаток фигуры.)

Критериями выбора одежды теперь служат давно не нравственные нормы, диктующие степень открытости или длины, и даже не возраст, как это было еще совсем недавно, и уж, конечно, не «где достать», а внутреннее переживание того, что, собственно, «нечего показывать». Сорокалетняя женщина прекрасно понимает, что общественный глаз «оскорбит» не сам факт короткой юбки на ней (общество сегодня позволит это и 70-летней), а только то, что не прикрыты толстые или бугристые ноги.

К концу тысячелетия женское самосознание стало опираться на само себя, а не строиться исходя из прежних общественных диктатов, как это было во все века. Эта тема принадлежит теперь

не личным эротическим вкусам сильного пола или правилам общества, а женскому самосознанию.

Теперь женщина сама решает, какой ей быть, и смело перекраивает свое тело вопреки собственной природе. Что позволило вторгнуться в столь святую и недоступную даже для науки сферу и что так повлияло на женское самосознание, что оно бросает вызов самой природе? Попытка ответить на этот вопрос – в третьей части книги «Норма, эталон, идеал».

В России конфликт острее

Советский Союз всю эту западную «историю похудения» пропустил. Вплоть до падения «железного занавеса» на советском экране сияли 100-килограммовые звезды, игравшие первых любовниц и роковых красавиц. (Правда, они потом быстро исчезли, а если и вернулись, то похудевшими.)

Новые стереотипы образа жизни и внешности слишком резко обрушились на советские головы, как только открыли «плотину» и все новое хлынуло в страну.

Старое поколение с трудом «въезжает в тему» и сегодня, чаще вовсе ее не признает. Тучность женщины в период советского режима не только не препятствовала ее карьере, а наоборот, способствовала ей, могла двигать по служебной лестнице: чем толще, тем представительней. Образ начальницы («партийной тетки») не мог быть другим: вид грозы коллектива с осиной талией и острыми коленками просто не укладывался бы в голове. Уход за собой у номенклатурной дамы, да и у всех остальных состоял из трех пунктов: укладка, маникюр и чтобы, как выражались, «костюмчик сидел».

Советская медицина тему лишнего веса и питания не изучала, только тяжелое ожирение и по большей части эндокринное. Машинописные листочки самиздата трудов Брэгга и Шелтона расценивались чуть ли не как антисоветские, подрывающие режим и расшатывающие утвержденную еще в сталинскую эпоху

«идеологию для желудков» советских людей (поваренная книга «О вкусной и здоровой пище»), которая была подтверждением прочности режима, заботы о людях и залогом уверенности в завтрашнем дне. Большевицкая пищевая идеология «обильности-разнообразия», сытого счастливого пролетариата у интеллигентных людей быстро потеряла право на жизнь. «Первое, второе, третье», долго служившее руководством хозяйке «правильной советской семьи», преобразовалось: «суп на косточке» – в трупный яд, «котлеты с картошкой» – в несовместимые животные белки и плохие углеводы, «компот с сахаром» – во вредные (рафинированные) углеводы, к тому же несовместимые со всем остальным. Отказ от привычной советской кухни имел тогда оттенок своеобразного диссидентства – одной из тихих форм протеста дикой диктатуре и причастности к западному мыслящему миру.

То, что западные страны проверяли и утверждали десятилетиями, прививали населению понятия и ценности «биологической этики белого человека», на территорию бывшего тоталитарного режима в начале 90-х вылилось сразу целым потоком и превратилось в проблему в квадрате, искаженную вдвойне. (Печальный пример – «Гербалайф», который стал почти ругательным словом, ему не повезло: он был первым коммерческим диетическим синтетическим продуктом, завезенным в Россию. Подобных, почти идентичных программ теперь десятки, и к ним относятся спокойно и прагматично. Наши неискушенные советские люди отнеслись к нему, как к заграничному дефициту, «чудесной пилюле», которую раньше было просто не достать, и которая, разумеется, вылечит «раз и навсегда».)

Сегодня тенденция борьбы с лишними килограммами в нашей стране такова, как будто новое поколение старается наверстать упущенное. По наблюдениям американских и европейских социологов количество девушек в Москве и Петербурге, имеющих минимальный для своего роста вес, теперь гораздо больше, чем в ведущей прежде в этом Франции.

Для постсоветских людей конфликт получился еще острее.

Появился некий негласный «раскол» в женской общественной жизни, демонстрирующий и на экране, и в обычной жизни и выражающийся в дилемме «худеть или отстаивать свою неповторимость». Такие диспуты всегда сопровождаются быстро вспыхивающей антипатией в полемике между разными поколениями, а также между разными региональными категориями (столица – провинция). Это отразилось и на медицинских кругах.

Для большинства наших людей, чьи эстетические взгляды сформировались до начала 90-х, трудно понять, откуда эта драма, это неистовое стремление к «абсолютной фигуре», нередко кажущееся абсурдом и повреждением психики.

Так ли уж повреждение психики?

«И что этим худым еще нужно удалять? Тут бы похудеть!» – возмущаются женщины, конечно, полные и «в возрасте», негодование которых по-человечески понятно. Но представительницы «эстетического меньшинства» знают, о чем речь.

Если приглядеться к некоторым фигурам сзади ровно «в фас» на пляже, а лучше в современных эластичных тканях (впрочем, их стараются избегать), можно заметить немало тривиальных недостатков: «галифе», «попины уши», «квадратные» ягодичи, «ягодичи-восьмерка», особенно заметная диспропорция «узкий верх – тяжелый низ» или просто не та «физиогномика» заднего вида.

Эта тема кажется несерьезной, а «худые борцы» – неадекватными или одержимыми только тем, кто ничего не хочет знать об уже прочно установившейся к концу 90-х культурно-общественной ситуации – худые теперь самые яркие сексуальные объекты. Полной быть куда легче, признавались многие женщины, полных много, и они уже давно никого не интересуют с точки зрения эстетической оценки. Худую женщину будут обсуждать, стоит ей

надеть не ту одежду, она быстро услышит за спиной насмешливое шушуканье: диспропорции и «лишнее» сразу бросятся в глаза – они ведь гораздо заметнее, чем откровенная полнота.

Худые правы (вопреки мнению психотерапевтов), они трижды правы, когда жалуются на недостатки: дискомфорт их и объективнее, и сильнее, чем у толстушек (и согласна бы забыть, да напомним).

При молодости и низком весе новые направления моды не позволяют носить любую одежду. Тенденция моды неуклонна: кутюрье, знаменитые и даже начинающие, словно сговорились подчеркнуть женские «недостатки», которые и недостатками-то еще недавно не считались. Этот тип ткани, «вторая кожа», любимый материал мастеров, эти лекала и принципиальный минимализм, повергающий в уныние с каждым летним сезоном все больше и больше молодых и худых (не говорю уж о полных).

Мода уже давно не мода, не то привычное явление, когда нам диктуют стиль, цвет и покрой, которые следует носить в очередном сезоне. Никто уже не замечает, что нам давно диктуют не просто новую одежду, а новую эстетику, структурной и доминирующей частью которой стала гармония антропологическая.

Жизнь неумолимо предъявляет к молодой женщине все новые и новые требования. Простое желание по весне втиснуться в прежний размер охватывает только тех, кому «далеко за ...». Современную молодую эстетику постигает настоящий стресс после посещения бутиков (вопреки убеждению глянцевого журнала в том, что шопинг является антидепрессивным средством) или при разглядывании своего тела перед пляжным сезоном. Худоба плюс ровная поверхность тела плюс гармоничные пропорции – новые жесткие условия, чтобы выглядеть «на уровне».

И приходится выкручиваться, создавая свой стиль так, чтобы никто не увидел эти «попины уши», или «ноги футболиста», или «гитарообразные формы, как у любимой жены султана». Представительница «эстетического меньшинства», молодая образованная москвичка, теперь скорее наденет чадру, чем решится смешить прохожих, к примеру, в бриджах 60-х в облипку, в

которых, между прочим, ее бабушка когда-то сводила всех мужчин с ума. (Вспомните танцующую на камне «кавказскую пленницу», которая, вращая округлыми «окорочками», в этот момент сразила Шурика наповал). Комплимент длинным ногам «ноги от ушей растут» теперь уже не все любят, и лучше его дарить осторожно, в ответ можно услышать смелое парирование – «смотря от каких ушей».

Теперь недостаточно обладать модной одеждой, как еще двадцать лет назад, чтобы поразить своей современностью, нужно обладать и модной фигурой. И в это вносится столько социальной значимости, особенно в России, что нередко становится сверхценной идеей, что можно смело утверждать: история никогда не знала подобного.

«Новое сословие» и «тихая революция»

Требования к эстетике женского тела теперь настолько высоки и трудновыполнимы, что никого нельзя обвинять в чрезмерности стремления попасть в «класс избранных».

Об этом «классе избранных» не говорят открыто и прямо (а хорошо бы исследовать это новое культурное явление), но всем видно, как общество на протяжении последних трех десятилетий сколачивает, если так можно выразиться, «класс женской элиты по антропологическим признакам».

В рекламе, на экране, во всех средствах массовой информации с утра до ночи мелькает некий найденный и негласно одобренный обществом эталон – не просто стройная фигура, как в 60-е и 70-е, а фигура без «явных женских признаков» в нижней части тела.

С каждым годом подрастающее женское существо застает все более жесткую ситуацию как уже неоспоримый культурный фактор, рано бросающий юное создание на поле битвы за право называться «полноценной». Уже школьница-пятиклассница, глядя на мамы и бабушкины бока, не смутно догадывается, а твердо знает, что наследственность может повлиять на ее судьбу.

И не всегда удается слепить из доступных черепков моды что-то современное и жить «в своем стиле». Это вгоняет в депрессию, особенно совсем юных, прививает стойкое чувство собственной второсортности, и никакой психотерапевт не в силах им помочь. Неидеальный вид – приговор самой себе, и не потому что некрасиво (это всегда можно оспорить), а «не современно, не модно, не стильно, не круто».

Жить с постоянным комплексом и страхом предстать в обнаженном виде, читать в глазах сверстников презрение или снисхождение, получить немотивированный отказ при приеме на работу в солидную фирму – это драма сегодняшнего молодого поколения с чересчур пышной «женской частью».

Совсем уже обычная вещь, что какая-нибудь девушка боится секса не потому, что стыдлива или страшится «потерять честь», как в прошлые времена. Она боится, что увидят этот «проклятый целлюлит» или другие несовершенства фигуры. Классические трактователи женской добродетели прошлого Лютер и Кальвин, услышав такое, в гробах бы перевернулись: порушена святая святых – кодекс женской нравственности.

Можно сказать, что в этой сфере произошла недавно, совсем на днях по меркам истории «тихая революция», не замеченная и не осмысленная ни философами, ни культурологами, ни социологами, ни тем более теологами.

Многие факторы постепенно сделали свое дело – прочно связали эстетику женского тела с общественной шкалой ценностей по принципу «антропологической элитарности», о чем все знают, но не могут внятно выразиться или стесняются говорить открыто (только тихонько подруге), так как можно быстро схлопотать обвинение в недемократичности и дискриминации (таком вот новом «расизме», или, как еще изредка говорят, «телесном фашизме»).

Наше цивилизованное демократическое общество, покончив, наконец, со старой ненавистной социальной сословностью (аристократ-плебей по принципу происхождения), стало постепенно выстраивать новую, антропологическую, не отдавая

себе в том особого отчета (видимо, оно без сословности жить не может). А этого уже не разрешить ни правовыми средствами (штрафами и параграфами, как надеются отчаянные феминистки), ни перестройками и реформами, ни новыми религиозными трактатами. Жаловаться некому, а «удары» по женской фигуре (по иронии буквально по «заднему месту») становятся год от года все сильнее.

Но это не постыдный, а достаточно интересный факт: ведь однажды в истории человечества подобное уже имело место – небывалый культ человеческого тела в древней Греции (классический образец демократии) - но тела мужского.

Эпоха эллинизма, как известно, была по сути началом нашей цивилизации и дала развитие «мужской культуре», длившейся тысячелетия. Сегодня абсолютно очевиден культ тела женского. И это уникальное и симптоматичное явление достойно серьезного изучения. Ведь явление это не историческое, это не просто случайное или временное событие в хронике истории, в каком-то периоде или эпохе, это, нужно признать, целый поворот в общечеловеческом сознании.

Тенденция борьбы женщин за гармонию своего тела, которая, в сущности, только началась, в будущем наберет еще большую силу. Она станет прочным элементом культуры, и наши внуки уже не будут удивляться горячему желанию и даже фанатизму женщины иметь тело лучше, чем то, что предопределено ей природой.

Если так пойдет и дальше, а медицинская наука не найдет этому решения, неудивительно, что через 10–20 лет врачам придется ставить психический диагноз анорексии-булимии почти каждой молодой особе. Либо пересматривать его основные ключевые признаки, которыми «должны служить страх перед ожирением, который не уменьшается при похудении» и «сверхзабоченность красотой фигуры» (как отличить сверхзабоченность от просто озабоченности остается неясным). Число страдающих анорексией растет и число летальных исходов тоже.

Есть проблемы полных, а есть проблемы худых

Лишние килограммы, этот бич цивилизации, мучают большинство, и в борьбе с ними женщины нередко добиваются огромных результатов. Каждая, которой удалось сбросить 20–30–40 килограммов, долго будет помнить, какой ценой ей это досталось, и посчитает это за подвиг, и будет совершенно права. Ведь сегодня нашим эмансипированным женщинам легче пойти на войну, презреть опасности и победить настоящего дракона, но только не своего собственного – внутри.

Не у всех достанет сил и желания взглянуть на следующие проблемы фигуры, заняться совершенствованием до конца – удел совсем немногих. Но только они знают на личном опыте (ведь ни в одном пособии по похудению этого не прочтешь), что легче сбросить первые 30 килограммов, чем последние пять. Что охотнее и быстрее уйдут первые десять сантиметров в окружности бедер, чем последние три. А самые опытные знают, что они не уходят никогда.

Понятие «результат» у женщин – разное. То, что получает полная как хороший итог, которым довольна, у худой – только начало проблемы, именно «это» она не знает, как убрать. Первая теперь с гордостью пойдет на пляж и в самом открытом купальнике, а вторая, у которой объективно все лучше, годами туда не ходит.

Рекламные или чьи-то личные снимки после похудения могут показывать удивительные метаморфозы человеческой внешности, в которых порой не узнать их бывшего обладателя. Но все эти чудесные результаты (им можно верить) в лучшем случае медицинская норма – нечто условно «здоровое, среднее».

То, что является медицинской нормой, еще не есть эстетика. Проблемы «эстетического меньшинства» с этой планки только

начинаются и результат на каком-нибудь «чудесном снимке» – демонстрация недопустимой для них полноты или дисгармонии. Такая «стройность» и такое «достижение» могут отравлять им жизнь, быть причиной депрессии и даже мотивом суицида.

Давно пора провести элементарный водораздел: есть проблемы ПОЛНЫХ, а есть проблемы ХУДЫХ. Есть проблемы МЕДИЦИНСКИЕ, а есть – ЭСТЕТИЧЕСКИЕ.

Неблагоприятные исходы у «эстетического меньшинства»

Только не посвященный в тему может утверждать, что проблема коррекции фигуры касается лишь тех женщин, кому поставлен диагноз ожирения. Эта проблема может быть даже у той, чья фигура претендует на современный идеал совершенства. В настоящее время требования к эстетике женского тела настолько высоки и трудновыполнимы, что нужно забыть широко распространенное заблуждение, что некоторым избранным обладательницам идеальной фигуры ничего не приходилось для этого делать, а все досталось от природы даром. Такие подарки даются на очень короткий срок, на период роста юного женского тела – беззаботное время «нимфетки», о быстро растаявшем образе которой потом многие тоскуют всю жизнь.

Но не все тоскуют и сидят сложа руки, некоторые пытаются вернуть свой утерянный образ и начинают бороться. Бороться не с «наеденными» килограммами, как обычно это бывает, а пытаются вернуть себе ту самую «нимфетку». Пути борьбы известны: жесточайшая диета и таблетки, тяжелые спортивные нагрузки, косметологическая аппаратур (препараты). Обычно именно в таком порядке этот путь и проходят, а упорное воплощение мечты порой растягивается на всю жизнь. Или пока не сдадут нервы, и ноги сами не направятся к самому «прогрессивному» методу под названием «липосакция».

1. Неблагоприятный исход – это слишком заметные длинные шрамы или дырки на бедрах (заметные еще и потому, что симметричны) вместо удаленного липосакцией «галифе», эти отметины, которые не хотят с годами нивелироваться или светлеть (а косметология не помогает), «и всем на пляже все понятно». Асимметрии и вмятины, затем выросшие «волны», напоминающие стиральную доску, после чего остается забыть дорогу на пляж и «секс люблю в темноте». Хирург про клиентку давно забыл, а она на грани суицида. Она ведь так спешила на конкурс или на престижную работу, или «все испробовано, помогите», или не стиралось из памяти чье-то неосторожное замечание – нужно убрать срочно, с гарантией, навсегда.

Повторной операцией, которую хирургу совсем не сложно провести даже бесплатно, картину не исправить: все может стать еще хуже. Хирург это знает, поэтому и оправдывается перед разгневанной клиенткой: «Объемы удалены? А по поводу всяких неровностей не ко мне!» (как у Райкина: «Пуговицы пришиты хорошо? А по поводу кривых рукавов – в соседнюю комнату») – зная также, что и самая сильная аппаратура не способна убрать эти «волны», выровнять вмятины и бугры.

Эти последствия эстетического плана – самый обычный исход липосакции и вовсе не клинические последствия (клинические – это хроническое нарушение лимфостаза: ноги отекают и утолщаются, вплоть до «слоновости»; некроз тканей и др.).

2. Неблагоприятный исход – это полуголодное существование с подсчетом каждой калории, отказ от последнего криминального кусочка сыра, о котором вычитано в поп-чтиве или который запретил строгий диетолог на консультации (а какое еще другое лекарство от «попиных ушей» в арсенале медицины?). Врач не слишком вглядывался в фигуру, он увидел лишь пышные формы нижней части тела и не заметил изможденной, обезжиренной верхней, выступающих ключиц и ребер (под кофточкой и не видно). Да и кто предполагал, что пациентка будет так строго выполнять наукой высчитанные соотношения белков, жиров и углеводов и снижать их количество каждый день? А

потом окажется в состоянии кахексии (истощения) и ее будут принудительно кормить в психиатрической клинике? Откормить-то можно, не проблема (два сильных санитара и резиновая кишка с питательным раствором в желудок), да только бывают после длительной кахексии необратимые нарушения обмена веществ, психики, работы внутренних органов (особенно опасно снижение массы миокарда).

Худые страдают нервной анорексией (сознательный отказ от пищи) и булимией (искусственно вызываемая рвота после съеденного) гораздо чаще, пытаясь исправить наследственное «узкий верх – тяжелый низ», ошибочно принимая малейшие объемы в нижней части тела за «последний наеденный килограмм» или мифический «целлюлит». Худеют они до победного конца, не подозревая, что для женского организма такого понятия, как последний жировой килограмм в природе не существует.

3. Неблагоприятный исход – это не жалея сил много лет работать на тренажерах, чтобы убрать хоть немного с бедер, отнюдь не будучи поклонницей спортивных фигур и таскаясь на занятия как на каторгу. И итог: «Почему инструктор не предупредил, что у меня будут «ноги футболиста», а «галифе» все равно не уйдет или станет еще больше? Сколько сил и времени потеряно! А все еще хуже».

Не предупреждают клиентку о примитивных вещах: в спортивном зале худеют люди с реально (по-медицински) лишними килограммами, а упражнения «стройные ножки» – это как помочь женщине с ожирением сделать толстые ноги стройнее за счет снижения веса, но не как помочь ножки у худой сделать худее. У людей без снижения веса ноги, какими бы они ни были (толстыми, средними или худыми), в объемах в результате спортивных нагрузок не уменьшаются, а наоборот увеличиваются за счет наращивания мышечной массы, о чем известно любому спортсмену.

4. Неблагоприятный исход – это смирение с настойчивыми уверениями «специалистов» по поводу своей психической неполноценности из-за чрезмерного рвения к физическому совершенству, что не менее печально видеть. Принимают (и

пожизненно) выписанные психотропные средства, посещают терапевтические сеансы, чтобы «скорректировать психику» – заглушить в душе это беспокойное желание быть красивее. Психотерапия в ее сложившемся виде, как нигде в другом вопросе, здесь не на своем месте (в случаях клинической анорексии-булимии ее вмешательство необходимо).

Удручает, что одно из лучших устремлений человеческой души – энтузиазм, проявленный в любви к красоте, пусть даже к собственной, объявляется сегодня патологией, психическим заболеванием, причем «диагноз» раздается щедро, всем подряд «худеющим худым». Но ведь стремление к совершенству – это одна из лучших сторон духовного в человеке, что не оспаривалось тысячелетиями. А «лечение» ее, несомненно, одно из худших проявлений сегодняшнего «психологического тоталитаризма», который попросту боится всякого проявления излишней энергии и разнообразия, расцениваемых теперь как угроза стабильности обществу, и потому торопится объявить это аномальным и асоциальным.

Сегодня просветительское противопоставление личной свободы и государства уже кажется анахронизмом. Но речь вовсе не об этом. Тех, кто борется с энтузиазмом специально, «полицейскими мерами» не найти: все это попросту разлито в современной культуре нашего так называемого постмодернизма. Новое качество массовой культурной жизни – речь свободна от любых идей, «пуерелизм», как назвал его Хейзинга, инфантильная беспроблемность, нарциссический пофигизм. Искренний пафос (без которого никакая идея не живет), даже простая воодушевленность – сегодня признак дурного тона, хороший тон требует в ответ насмешливой улыбки. Поэтому пафоса не должно быть и в борьбе за красоту, и даже в борьбе со своей тучностью не должно быть никаких «личных идей», все страдания и энтузиазм должны быть аргументированы только прагматичными вещами: здоровьем, трудоспособностью, профессией.

Сегодня в этой теме можно наблюдать парадоксы на уровне простого здравого смысла. Почему-то отсутствие страха перед набором веса у тучного человека не рассматривается как аномалия психики, даже когда это опасно не только для его здоровья, но уже и жизни. Окружающие (не врачи) будут всячески его успокаивать и внушать, что он (или она) – полноценный член общества (в последнем случае и психотерапевты тоже), беззаветно лгать и подыгрывать, даже видя, как это реально мешает его социальной, личной и сексуальной жизни. А того, кто смеется над толстяком или оскорбляет его, будут привлекать к административной и даже уголовной ответственности. «Худеющая худая» быстро схлопочет себе психический диагноз у врача, а от окружающих – насмешки и антипатию. И никаких церемоний: ради ее же блага официально дано право на самые жестокие меры (вплоть до шокотерапии и аппаратной лоботомии – разрушения структур головного мозга).

Феминистки разворачивают активные действия, такие, как, например, недавние процессы в Англии, связанные с попытками давления на британские СМИ в борьбе с худыми моделями, которых обвиняют в очередном «аноректическом взрыве в популяции». Модельным агентствам настоятельно рекомендуют последних увольнять, в Норвегии этим занялись аж на уровне кабинетов министров, к гонениям присоединились Франция, Италия, Германия (правительство последней недавно подписало с миром моды договор о совместной борьбе с анорексией).

Казалось бы, наоборот, сегодня, особенно в России, как никогда прежде, стремление иметь лучшие физические данные нужно рассматривать как здоровую, правомерную составляющую женского эгоизма, хотя бы в силу фактора элементарного выживания в наших жестких условиях. В сложившейся общественной ситуации, где культивируется худоба, наш худой индивид никак не виноват, и такая его реакция на современное положение вещей не может считаться личным маразмом только потому, что это приносит беспокойство ему самому и окружающим. Это – достойный лишь уважения сознательный порыв человеческого духа не мириться со своей природной участью.

Возможно, кто-то сможет по прочтению этой книги снять с себя незаслуженное клеймо «фанатички» и «анорексички» из-за сильного стремления к совершенству. Неправоммерно списывать это стремление на единичные личные отклонения - в этом участвовала вся наша культура. Никто не хочет в этом разбираться, есть проблемы медицинские и социальные куда важнее: над миром нависли угрозы СПИДа, наркомании, ожирения. А этих «эстеток» – худых и здоровых, ведущих нормальный образ жизни – так мало! И тем более никто не хочет обсуждать «единичные» неудачные исходы. Но эта книга посвящена именно этому - она не преследует цели пополнения рядов «борцов за фигуру», скорее она предназначена тем, у кого уже многое позади.

Многие термины и выражения, используемые в этой книге, давно витают в воздухе, их знают, но связать одну мысль с другой не могут. Нет связок между мыслями, есть только обрывки того или иного мировоззрения. Но прежде чем что-то понять, необходимо, как и в любом другом деле, осмыслить и внести понятия и эту область.

КУДА ХОДЯТ ЗА СОВЕРШЕНСТВОМ ФИГУРЫ?

Теперь любой журнал, не обязательно женский, старается включить в обзор общественной жизни тему «похудение-целлюлит», которая заезжена уже донельзя, и у многих возникает и интерес, реанимирующийся каждую весну, и чувство досады, и отвращение одновременно. Диапазон точек зрения удивительно широк: от унылых статей, занимающих многие страницы в дорогих журналах, предостерегающих от пустой траты денег и напоминающих о старых истинах «овощи-фрукты-спорт», до подробнейшей рекламы о сенсационном открытии и

окончательной победе (наконец-то!) над этой чумой века.

до 6 (!) сантиметров за один сеанс (если столько за один, то сколько же за десять?!), колдуны и маги – навсегда избавить от этой напасти, как от алкоголизма, а сияющее лицо модели рекламы фитнес-клуба говорит само за себя.

Любая статья начинается с перечисления множества причин, но вам обещают найти лично вашу причину – подобрать ключ к замку; теперь стараются убедительно описать механизм воздействия на жировую ткань (клиент стал образованным и рынок переполнен).

Сфера коррекции фигуры к концу века расширилась и умножилась, здесь уже всего так много, что давно требуется элементарная расшифровка. Ведь в это понятие попали и снижение килограммов, и спорт, и простой уход за кожей тела туда умудрились поместить, и даже хирургию как нечто обыденное. (Вплоть до полной загадки: как же можно вылечить целлюлит хирургически?)

Реклама пестрит революционными линиями и фирмами, которые уже ни о чем не говорят, а справочники сбивают с толку. Невозможно определиться, что же такое коррекция фигуры, с чего начать и куда идти? Чтобы расставить все по полочкам, лучше начать с простого.

Какие области занимаются коррекцией фигуры?

Кажется, что средств и методов десятки и сотни, но если их обобщить, то путь к совершенству, пролегающий от домашних тренажеров до хирургического стола, состоит всего из трех пунктов-остановок, трех учреждений-областей:

- кабинет врача (медицина);
- салон красоты (косметология);
- фитнес-зал (спорт).

Кто занимается?

Представители пяти специальностей:

1. диетологи (или эндокринологи),
2. косметологи,
3. спортивные инструкторы,
4. хирурги,
5. психотерапевты.

Что будут делать с вашими телом и душой?

Диетолог – корректировать пищевое поведение. Эндокринолог – лечить нарушение обмена веществ, если таковое еще обнаружится.

Косметолог – применять физиотерапевтические аппараты и процедуры на теле.

Спортивный инструктор - займется вашими мышцами и «сжиганием калорий» и будет агитировать посещать спортивный зал, желательно пожизненно.

Хирург - выполнит липосакцию (она же липоаспирация) – удалит локальный избыток жира.

Психотерапевт - окажет психологическую помощь в коррекции образа жизни, если у вас лишний вес. Если же он по медицинским нормам окажется значительно ниже, то начнет исправлять вашу, с его точки зрения, поврежденную психику. Будет помогать примириться с жизнью в том теле, в котором так не хочет находиться душа.

Есть также комплексные подходы к клиенту, сочетающие несколько специальностей. Например, диетолог вместе с рекомендациями по питанию применит какой-либо косметологический аппарат (смотря какой приобрела клиника). Психотерапевт – теорию питания (в зависимости от его личной приверженности). Косметолог, помимо оказания чисто практических услуг телу, направит к специально приглашенному

в салон диетологу или психологу. Возможны и многие другие комбинации, которые вполне могут считаться уникальными и эффективными, но уникальными только по комбинаторике, то есть по набору комбинаций в списке курса (чем больше, тем лучше), – в действительности же в них **нет ничего принципиально нового** и уникального **по сути воздействия** на организм человека.

Как выбирают, к кому идти?

Обычно так, как относятся не столько к проблеме, сколько к жизни вообще.

Если **косметолога** (аппараты-препараты), то, значит, решающим являлась абсолютная вера в технический прогресс, в достижения современной цивилизации, интеллект, гениальные способности изобретателей. А также мысль, что в этом учреждении можно попутно решить и остальные проблемы внешнего вида: прически, маникюра и пр. Да и посещать салон – это элитно, комфортно, повышается самооценка и т. д.

Если **врача** (диетолога, эндокринолога), значит, пациентка всегда была уверена, что проблема гораздо серьезнее, чем только внешний вид, она не внешняя, а внутренняя, и ею должна заниматься медицина.

Тренера – когда считают спорт престижной вещью, не переменным атрибутом современного имиджа (к тому же, дающим дополнительный круг общения и/или «отмазку» мужу). Или когда осталось только решиться, окончательно принять спортивный образ жизни: все остальное испытано.

Хирурга – когда нет уже сил и терпения (не худеется), или когда нужно быстро и целенаправленно убрать конкретный недостаток, или когда вообще не в килограммах дело. Иногда безо всякого предварительного опыта и даже осведомленности об альтернативах – просто из престижа. Эстетическая хирургия для многих озарена привлекательным элитарным ореолом (все звезды это сделали, они же не дурочки, осталось только,

зажмурившись, дойти до операци-онного стола).

Прилагательное «эстетическая» обещает также понимание проблемы специалистом этой тонкой, граничащей с искусством области, не то что старушка-диетолог со своими толстяками (сама «с попой») или спортинструктор-«мясник». Хирург уберет не просто объемы, а выточит линию бедра, как форму носа.

Психотерапевта – часто случайно (в последнее время кабинеты психотерапии стали множиться) или по совету другого специалиста. Реже – сознательно за разъяснением своих душевных проблем, а иногда и втайне надеясь услышать, что все не так уж плохо.

ТРИ «ЖИРОВЫЕ» ПРОБЛЕМЫ ЖЕНСКОЙ ФИГУРЫ

*«Кто хочет преуспеть,
должен верно ставить
предварительные вопросы».*
Аристотель,
«Метафизика»

Разочарования в различных методах постигают вовсе не оттого, что они совсем уж неэффективны, а по причине парадоксально банальной: совершенно разные проблемы женского тела попали в одну под девизом «худеть и еще раз худеть».

Чтобы в жизни было меньше разочарований, расставим все на свои места и будем при этом выражаться простыми житейскими словами, которые уже давно в ходу в женском «кулуарном» лексиконе. Это будет куда нагляднее и честнее, чем завлекать оптимистическими проповедями о здоровом образе жизни, забалтывать медицинскими терминами и рассуждениями о туманной болезни под названием «целлюлит».

Есть три «жировые» проблемы.

1. Лишний вес, или ожирение.

2. Неровная поверхность – может иметь отношение к лишнему весу или не иметь к нему никакого отношения (все договорились называть ее «целлюлитом»)

3. Собственно эстетические проблемы, проблемы гармонии – линий, пропорций и форм – не имеют отношения ни к лишнему весу, ни к «целлюлиту».

Это диспропорция – «узкий верх – широкий низ» (в тяжелых случаях клинический диагноз – липедема (амер.), липодистрофия (рус.): сверху истощение, внизу тучность, что, увы, ошибочно принимают за общее ожирение как результат переедания).

Это некрасивые линии и формы – локальные лишние жировые отложения, которые могут быть и при пропорциональной фигуре (сверху и снизу), и при диспропорции (усугубляя ее): «галифе», «попины уши» (или просто «уголки», но если они расположены ниже уровня ягодич, то не только портят линию, но еще и зрительно укорачивают ноги).

Выпуклая верхушка ягодич при тонкой талии («гитарообразность»), выпуклости ниже ягодичной складки на задней поверхности бедра (как их в просторечии называют «второй попой» или «подпопниками»).

Выпуклая передняя сторона бедер («ноги футболиста», еще и перекаченные на тренажерах), «паховые ушки», внутренние «коленные ушки» (нередко создающие впечатление ложного «икса» при сочетании с «попиными ушами»), толстые колени при худых ногах, толстые бедра при худых голеньях и еще десятки других пластических нюансов, которые, несомненно, имеют отношение к жировой ткани, но не имеют никакого (и несомненно) отношения к лишнему весу и «целлюлиту».

Конечно, редкую женщину преследует только одна проблема – чаще две, а то и все три вместе. Но только последняя, как единственная, -исключительно у «эстетического меньшинства».

Сфера женской пластики, или антропологической гармонии слишком сложная и новая, и ее проблемы не разрешить «тремя китами» «self-build»: диеты (килограммы), косметология (кожа), спорт (мышцы). Вечное человеческое стремление все упрощать,

рассуждать в категориях «здоровый – больной», «хорошо – плохо», «черное – белое» добавило теме драматизма.

Упрощение рождает хаос и подлог, и в результате одна проблема решается средствами, рассчитанными совсем на другую.

Причины и механизмы образования этих проблем разные и потому требуют разных способов для своего решения, а убить трех зайцев одним выстрелом не получится. Надеяться, что у какого-нибудь тренера, врача, косметолога, профессора существует «целостный метод», идейный план, программа по доведению фигуры до совершенства – заблуждение. Такой программы и такого профессора не существует.

Лучше вникнуть во все самой и не полениться прочитать следующие вещи, которые на первый взгляд покажутся знакомыми. Как показал опыт, даже самые продвинутые эстетки и знатоки в этих «трех соснах» до сих пор путаются. Рассмотрим каждую из трех жировых проблем женской фигуры отдельно.

ПРОБЛЕМА ПЕРВАЯ - КОРРЕКЦИЯ ВЕСА

Коррекция веса - снижение массы тела, или, в просторечии, похудение. При удачном исходе дела в процессе снижения массы тела до медицинских норм и ниже человек теряет килограммы и, соответственно, ОБЩИЕ объемы своего тела.

Привычное словосочетание «коррекция фигуры» в клиниках, салонах, кабинетах (кроме клиник пластической хирургии) нужно читать правильно – это всегда коррекция веса. Конечно, врачи, предлагающие прогрессивную аппаратуру или инъекции, зазывают женщин обещаниями, что воздействие будет на проблемные места (а на какие же еще места воздействовать, как не на проблемные?), но главный принцип все же один – снижение массы тела у полного человека.

Еще меньше понимают, что все разработанные средства: медикаментозные препараты, пищевые добавки, диетические коммерческие программы, инженерные устройства, какими бы

новыми и необычными они ни казались, – разрабатывались исключительно для решения проблемы ожирения или сравнительно большого избытка массы тела и НИКАКОЙ ДРУГОЙ. (Термин «ожирение» здесь и в дальнейшем будет применяться как для описания тяжелого положения, так и для небольшого лишнего веса, так как и для последнего случая термин приемлем и ничуть не искажает истины.)

Все эти средства не подходят людям, у которых масса тела ниже медицинской нормы (эту норму ведь не просто так вычислили). Если для толстяка с 200 килограммами любые средства хороши: польза может оправдать риск, то человеку, у которого вес ниже этой медицинской нормы, от них можно ожидать только вред.

Коррекция веса находится исключительно ЗА пределами медицинской нормы веса и является вопросом медицины. Все проблемы около или ниже этой нормы, какими бы объективными они ни казались женщине в вопросе коррекции ее фигуры, медицинскими не являются. (Медицинской проблемой может быть только истощение, когда масса тела ниже определенной планки, т. е. примерно с 42–47 кг, но здесь задача у врачей прямо противоположная.)

Как обстоят дела с ожирением в науке?

Не так давно Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала ожирение заболеванием и внесла его, наконец-то, в свой список. Но сделали это не потому, что проблема стала носить массовый характер или появилась мода на худобу, а потому, что было доказано, что ожирение может привести к развитию вторичных заболеваний: гипертонии, диабету, инсульту и др. Сама же функциональность жировой ткани в организме человека до сих пор остается невыясненной.

Включение ожирения в список диагностики – акт довольно условный, даже нарушающий в какой-то степени законы, установленные наукой, ведь до сих пор нет прямых доказательств,

что само присутствие жира уже есть заболевание, по крайней мере, такие теории спорны.

Но ожирение перестало быть только эстетической проблемой, проблемой внешнего вида, как это было еще полвека назад (кроме крайне тяжелых случаев), и получило статус болезни и, соответственно, потребовало вложения финансовых средств в свое решение.

Этому поспособствовала и развитая система медицинского страхования в странах Запада. Опасения, что завтра обыватель потребует выплаты страховки за полученный инсульт, обвиняя врачей, что его вовремя не предупредили о вреде лишней куриной ножки, вынудили цивилизованную «кассовую» медицину уделить внимание научному исследованию ожирения.

Однако мало кто знает, что сколько ни трудились на научной ниве в поисках причины ожирения, ее так и не нашли. Она – НЕИЗВЕСТНА. Не найдена причина – нет и лекарства.

Ясен только механизм, он достаточно прост: энергии расходуется меньше, чем поступает. Но почему так происходит в человеческом организме, в отличие от организма животного, до конца не выяснено. Ожирение, по последнему признанию американских ученых, «остаётся одним из самых трудноизлечимых заболеваний».

Те, кто с упреком относятся к медицине и околomedическим кругам по этому вопросу, а гневный глас потребителя, как мы знаем, слышится повсюду, забывают или не знают (и даже, как ни странно, врачи), что вопросом энергетического обмена на организменном уровне занялись удивительно поздно, не так уж давно по сравнению с достижениями человеческого гения. Для сравнения: только в 1917 (!) году было впервые выявлено значение пищевых калорий как источника энергии (американским физиологом Грэхэмом Ласком и Фредериком Туортом), когда тремя годами ранее уже была проведена успешная операция на открытом сердце. Еще в 1910 году американским генетиком Томасом Морганом была установлена роль хромосом в наследственности, а также то, что гены расположены в

хромосомах (фактически появилась наука генетика), в 1915 году уже знали об электронах в атомах, а в 1919 году была проведена ядерная реакция Эрнестом Резерфордом.

И только через полвека, когда уже летали в космос и был изобретен компьютер (!), появились первые теории питания Брэгга и Шелтона, тогда еще гонимых ортодоксальной медициной (Шелтону это стоило множества штрафов и даже тюремного заключения). И «зажигали» теории этих талантливых борцов-одиночек больше личным примером авторов и новым жизневоззрением (по сути просто удачно отражавшим общий дух легендарного десятилетия «нового сознания», осуждавшего буржуазную мораль – потребительство и обжорство), чем научными доказательствами.

Тогда в суть жиров, белков и углеводов с таким аналитическим подходом, как сегодня, еще не вникали. Только с начала-середины 80-х годов стали организовываться исследовательские лаборатории и институты, проводиться статистические анализы, одним словом, за ожирение взялись серьезно. Средства массовой информации уделили в последние десятилетия этой теме немало внимания, и грамотность западного (и российского) населения значительно возросла, а профанское отношение к тучному человеку уже почти ушло в прошлое. Многие теперь понимают, что сказать толстяку «просто постарайся меньше есть» звучит так же глупо, как фраза «просто дыши легче», обращенная к больному астмой.

Но мало кто знает, что в задачу любой методики по снижению массы тела не входит поиск причины, кроме некоторых эндокринных заболеваний, коим сопутствует ожирение. Наука не нашла доказательств, что причина простого ожирения находится в нарушении какой-либо из систем организма, и даже, как ни удивительно, в системе обмена веществ. Считается условно, что лишь в 5 % случаев в клинической практике удастся найти причину, в основном гипоталамическую – повреждение гипоталамуса, железы отдела промежуточного мозга (один из симптомов пяти видов эндокринных заболеваний, которыми

сопутствует ожирение).

Чтобы найти «лично вашу причину», как обещают салоны, диетологи и психотерапевты, и попасть в эти 5 % (но лучше не попадать), нужно, как минимум, лечь в клинику эндокринных нарушений, оснащенную самым современным аналитическим оборудованием, после чего лечение начнется с медикаментов и гормональных препаратов, а не с тренажеров и обертывания. Поэтому, чтобы узнать «личную причину» простого (алиментарного, первичного) ожирения, можно не вставать с дивана.

Известно и так: энергии поступает больше, чем расходуется, а вот для того чтобы перевернуть эту установку в положение «наоборот», и создается множество методов. Цель их – сдвинуть «механизм» в сторону адекватности потребления (или расхода).

Но как только прекращается принудительность этого воздействия (в том числе диеты, голодание, физическая активность), прекращается и влияние на этот «механизм». Поэтому ни одно средство не может считаться лекарством, «таблеткой для похудения», а только временным вспомогательным средством.

Несмотря на всю безыскусность этой модели (а суть ее никто и не скрывает от потребителя – просто ему все равно лень «включать мозги»), многие продолжают надеяться (попутно выражая агрессию в адрес производителей «за гарантию»: наживаются на горе народном!), что однажды найдут для себя на «рынке похудения» ту самую заветную пилюлю, которая вылечит раз и навсегда. А потом можно жить «как все», главное ведь – «вылечить обмен веществ».

«Таблетка для похудения раз и навсегда» – это великая профанация века. Апофеоз медицинского достижения в этой сфере на сегодняшний день – только хирургическое уменьшение желудка.

ПРОБЛЕМА ВТОРАЯ – «ЦЕЛЛЮЛИТ»

Впервые термин «целлюлит» появился в начале 90-х (на Западе ненамного раньше) в рекламных буклетах к единичным антицеллюлитным средствам фирм сетевого маркетинга. Это слово можно было тогда услышать только в женском лексиконе зажиточного класса и от дистрибьюторов, продававших «крема для бедер». Распространители с многозначительным видом подходили к женщинам на улицах, в магазинах, в транспорте, предлагая товар и рассказывая о «новой женской болезни».

Сегодня слово «целлюлит» можно увидеть на уличных рекламных щитах. А благодаря телевизионной рекламе, показывавшей во весь экран женские ягодички «до» и «после», теперь и оленевод Чукотки может распознать «синдром» не хуже, чем врач.

Хотя наука не объявила, что это болезнь, но благодаря окончанию «ит» слово сразу напоминало всем дерматологические заболевания: дерматит, пиодермит, стоматит, васкулит, гидраденит и т. д. Обычное сознание противилось признавать такое явление болезнью, так как пришлось бы объявить больными практически всех взрослых представительниц земного шара. Несмотря на нестыковку в здравомыслии, прогрессивно смотрящие на телесные ценности молодые эстетки все же озаботились этой проблемой и стали неустанно с ней бороться, с горячим пристрастием выискивать у себя и у подруг симптомы загадочного подкожного заболевания.

Все теперь знают, что это такое: бугры, ямочки, «апельсиновая корка», «творожная масса» и т. д. А «начинающийся целлюлит» – это, как учит нас косметология, когда при нажатии руками появляются эти самые ямочки, бугорки и т. д. В общем, это такая зараза, которая, если ее не лечить, распространится по всему

телу, как лишай, и со временем все будет хуже и хуже, как у этих «жирных старых теток» на пляже.

Поэтому, если антицеллюлитные средства не помогают, в чем некоторые уже успели убедиться за пару десятков лет и смириться, то хотя бы «не усугубляют» – так с уверенностью полагает абсолютное большинство, и в этом направлении реклама косметологии теперь старается изо всех сил: некое профилактическое средство, «на всякий случай».

Однако с «целлюлитом» все оказалось еще хуже, чем с ожирением. Сколько он ни изучался в косметологических научно-исследовательских лабораториях (фирмам с мировыми именами будем верить), остаются неизвестными ни причина «целлюлита», ни механизм его образования, в отличие от ожирения – там хотя бы ясен механизм. Да и профилактика ожирения все же существует: диеты и физические нагрузки, это знает даже ребенок. Как предотвратить появление «лишнего» на «женских местах» у девочки-подростка, а затем деформацию этой жировой ткани – не знает никто.

Разыгрывающиеся скандалы, шумные статьи Американского управления по надзору за качеством продуктов и медикаментов потрясают воображение обывателя каждый год. Все чаще появляются статьи подобного содержания: «Средства от целлюлита – большая, жирная ложь. Ежегодно американки тратят более 20 миллионов долларов, пытаясь избавиться от целлюлита с помощью гелей, кремов, электричества и других средств, которые объявляются слишком хорошими, чтобы это было правдой. К сожалению, единственное похудение, которое они обеспечивают, это уменьшение толщины вашего кошелька. Многие из продуктов импортируются из Франции, где защита потребителей менее эффективна. Но средства от целлюлита долгое время обещали нам слишком много, потому что “целлюлит” – это не медицинский термин, а торговое наименование. Группа ученых из Клиники заболеваний, связанных с отклонением от нормального веса и со стрессом, при медицинском центре Джонса Гопкинса в Балтиморе

проверила 32 средства для избавления от целлюлита. Все до одного оказались совершенно бесполезными».

Но вопросы-парадоксы в теме «целлюлит» возникали у женщин и безо всяких выводов экспертных комиссий.

1. Если это все-таки заболевание, как нас уверяют, то хотя бы заболевание чего: кожи, подкожных тканей или всего организма? Как лечить его: «извне» или «изнутри»?

2. Можно ли хотя бы услышать, чему сопутствует синдром: лишнему весу или патологии самой жировой ткани?

3. И как он выглядит внешне? То есть, простыми словами, это неровная поверхность тела или лишние объемы тела? Или и то и другое вместе?

Если это просто неровная поверхность (а в этом нас постарались убедить за полтора десятилетия), то стоило ли тратить центру Джонса Гопкинса, когда проблематика была поставлена заведомо неверно? (Помните: «Единственное похудание, которое они обеспечивают...»?) При чем же здесь «похудание» и тем более организация, носящая название «Клиника заболеваний, связанных с отклонением от нормального веса и со стрессом»? (Стоит при этом еще вспомнить, что такое «нормальный вес» по-американски.)

Да и несолидно было врачам даже на минуту предполагать, что электричеством, вибрацией и припарками можно убрать объемы у толстяка и таким простым способом решить мировую проблему.

4. И если косметология претендует на то, что знает причину этой болезни, как она уверяет, то почему у нее так много различных и даже полярных по своей сути видов воздействия, если причина одна, как и всегда одна причина любого заболевания? Приборы с инфракрасным излучением (тепло) и лечение холодом, электричество и вибрация (точечно-местное и пульсовое обширное воздействия), пресс и вакуум (давящее и, наоборот, вытягивающее), ультразвук (разжижающее действие) и средства уплотняющие кожу и т. д.

Чем больше появляется антицеллюлитных средств, тем слово «целлюлит» становится все более до неприличия загадочным.

С чем только уже не связывают этиологию «целлюлита»: с ожирением, с излишним накоплением жидкости, с нарушением кровоснабжения, с плохим тонусом мышц, с нарушением обмена веществ, с плохим тонусом кожи, со стрессами, с токсинами, с генетикой и даже с вирусным происхождением (!) и т. д.

Совсем неудивительно, что вокруг него образовалась такая скандальная атмосфера и путаница, такая разноликость в толковании «синдрома», когда каждый специалист придерживается своего особого мнения, а теория подгоняется под практику (смотря какой прибор прикупила клиника).

До сих пор не могут договориться даже о внешнем его описании, то есть не создана единая классификация симптоматики – а это начало начал любого научного поиска.

Сегодня ребенок знает, что такое «целлюлит», но спросите об этом самое большое светило медицины, и он ответит примерно следующее: «ПРИДУМАННЫЕ болезни. Механизм очень прост: пациенту внушают, что есть какая-то патология, которой на самом деле нет. Точнее, нет еще и пациента, есть здоровый человек, которому по телевизору обещают помочь от всех болезней, существующих и будущих. Список несуществующих болезней довольно велик. Например, целлюлит. По названию – это болезнь (“-ит” – воспаление). На самом деле нет ни болезни, ни воспаления, а есть ожирение» (профессор, доктор медицинских наук П. А. Воробьев, заведующий отделом стандартизации в здравоохранении ММА им. И. М. Сеченова).

Как же так? Все же знают, что у стройной молодой женщины могут быть такие бедра, будто по ним, грубо говоря, трактор проехал. Любая старшеклассница знает, что неровная поверхность может быть и безо всяких лишних килограммов, патологий кожи и даже лишних жировых отложений.

Почему же косметология, так долго раздувавшая проблему под названием «целлюлит», объявив ее «внешней», отдельно существующей, и взявшись ее устранить воздействием на тело сугубо извне (в точности и в согласии со своим предназначением), теперь привязывает ее к лишнему весу (к проблеме чисто

медицинской, решаемой «изнутри»)?

Большинство специалистов в салонах, конечно, проблему как отдельную не отрицают, но даже самые «прогрессивные» теперь (по безвыходности) говорят: «Лишний вес и целлюлит – это одно и то же, похудеете – и не будет целлюлита». Теперь все чаще в салонах красоты можно встретить диетолога и психотерапевта и, прежде чем приступить к пользованию «революционного прибора», настоятельно рекомендуется посетить их кабинеты и заняться собой самостоятельно.

«Целлюлит» – это гениальная непредумышленная афера века, но мировую многомиллиардную машину под этим трендом не остановить, пока у людей не проснется элементарная логика. Феномен неровной поверхности тела как результат ожирения и увядания стар как мир, это видели испокон веков, просто проблемы в таком выделенном виде прежде не существовало, тем более в таком массовом масштабе, как сегодня. Реально новое, то, чего история действительно никогда не знала, это следующая, третья проблема женской фигуры.

ПРОБЛЕМА ТРЕТЬЯ – ПРОБЛЕМА ДИСГАРМОНИИ, ИЛИ СОБСТВЕННО КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

Проблема диспропорции фигуры или дисгармонии линий и форм – это совсем новые веяния культуры: далеко не каждая молодая женщина страдает от этого, а большинство мужчин вообще не понимают, о чем речь. До 90-х годов этим не занимались даже хирурги-пластики (больше объемами «вообще») и сами женщины не видели такой проблемы. Какие там пропорции, линии и формы? Худая, стройная – уже предел совершенства, и мечтать больше не о чем.

На подиумах отечественной и европейской моды еще в начале 90-х можно было видеть манекенщиц с массивными бедрами. И сегодня еще многие молодые женщины, не говоря уже о тех, кто «в возрасте», гордятся и выставляют напоказ свою пышную нижнюю часть тела, подчеркивая ее светлыми брюками в обтяжку.

Всю историю человечества вплоть до второй половины XX века умеренная полнота женщины, а особенно пышность бедер и ягодиц ассоциировалась со здоровьем и красотой, молодостью и эротикой, достатком и престижем. Только сравнительно недавно это стало ассоциироваться с противоположными понятиями, и, прежде всего, с возрастом. Но в меру округлые бедра и ягодицы еще долго считались роскошью, и в 70-х, и даже почти все 80-е они создавали впечатление молодости и сексапильности. А совсем худые бедра и голени, плоские или «детские» ягодицы, за которые сегодня некоторые отдадут полжизни, тогда еще презирались, их тщательно скрывали под брюками и свитерами. (Хорошо, что изобрели джинсы, облегченно вздыхали в «эру мини» совсем худонogie: не выпадаешь из моды.)

Действительно только недавно объемные «женские признаки» нижней части тела стали раздражать (не всех), но почему-то у многих они стали ассоциироваться с возрастом, добавлять годы, что как раз противоречит законам физиологии.

Это еще не все могут отчетливо объяснить и указать конкретно, почему же создается такое впечатление: подобная «возрастная оценка» происходит больше на интуитивном уровне.

Отсюда и распространенное заблуждение, когда женские «галифе» или «попины уши» называют «целлюлитом», проблемой возраста или болезнью и начинают их лечить, то есть устранять. Этим пользуются салоны, появился спрос – появилось предложение. Но «целлюлитом» худо-бедно договорились называть лишь деформацию жировой ткани, но не саму жировую ткань, то есть неровные «галифе», но не сами «галифе», не пышные ягодицы, не широкие бедра, не толстые ноги.

Мало кто знает, что «последних» килограммов на женских бедрах и ягодицах, с которыми упорно борются, и порой всю жизнь,

в рамках медицинской коррекции веса (а также и в природе) не существует. Женщины самочинно привязывают их к похудению и используют средства, для этого не предназначенные. (Здесь похудела, уже ребра торчат, осталось только здесь, внизу – попить-ка я еще таблеток для похудения).

Если женщина – это не переделанный мужчина и не гермафродит, то у нее всегда (у кого больше, у кого меньше) есть отложения жировой ткани на бедрах и ягодицах. Проблемой (но не болезнью) это становится тогда, когда ее много и/или она «неправильно» располагается на теле, то есть не так, как хотелось бы.

Заблуждение проистекает и потому, что некоторых женщин проблема настолько достала, что они бегут впереди науки и даже впереди планеты всей. И потому, что тема «жира» стала коммерческой, продавцы ради прибыли не стесняются писать в рекламе что угодно, и даже врачи из корыстных мотивов могут не сказать об этом простом физиологическом факте и толкнуть «пациентку» на то, что можно назвать уже преступлением.

Проблема собственно коррекции фигуры женщины, с целью поиска способов исправления непропорциональности отложения жировой ткани, в медицине и косметологии никогда даже НЕ СТАВИЛАСЬ, потому нет исследований и разработок. Никакие средства для этого не выделялись, ни один исследовательский коллектив этим не занимался, в отличие от ожирения и «целлюлита». Нет ни одной, хотя бы поверхностной, пусть метафизической рабочей гипотезы о причинах и механизме происхождения неравномерного отложения жировой ткани на теле женщины.

Отложение жира на бедрах и ягодицах – это вторичный женский половой признак (как развитая мускулатура или волосяной покров на теле мужчины). Это было закреплено еще в XIX веке, «выбито на камне» фундамента медицины, и отменить этот факт невозможно. Для медицины (и косметологии: там те же законы естествознания, других пока нет) такого диагноза не существует и существовать не может. А ученого, который осмелится научно обосновать необходимость лечения женских бедер от «лишнего»,

коллеги тут же посчитают поврежденным в уме.

Наука не может объяснить, почему у одних женщин локальных жировых отложений больше, а у других меньше. Эта проблема чистой эстетики, и к медицине она не относится. Поэтому и способов локальной коррекции, кроме хирургии, нет. Консервативных (терапевтических) способов ПЕРЕРАСПРЕДЕЛЕНИЯ жира – то есть где-то убрать, а где-то оставить, а тем более где-то убрать, а где-то добавить – НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

Проблема коррекции собственно «женского» жира – это фантом. Она принадлежит только человеческому сознанию, социокультурному аспекту, субъективному самосознанию женщины, но не науке. От того, что здесь присутствуют белый халат, докторская степень и медицинская аппаратура, проблема не становится медицинской. Если вам где-нибудь «лечат галифе», то знайте, это большая профанация и выкачка денег.

В основном разочарование постигает «эстетическое меньшинство», тех, кто по иронии жизни как раз не жалеет сил и средств на осуществление этой утопии, и от претензий которых сотрудники салонов и клиник не знают куда деться - и с ожирением большие сложности, где уж тут помочь худым...

Почему не предупреждают...

...что под грифом «коррекция фигуры» занимаются простым похудением? «Называйте все своими именами, и не будет обманутых», – возмущается худое «эстетическое меньшинство».

Одна из причин банальна: медицинская (и общественная) проблема – это лишний вес, который год от года растет (а культурная тенденция его умудряется снижать), и уже 95 % женщин страдают от обычной полноты, если учесть, что медицинское понятие «нормальный вес» далеко отстает от культурных настроений. Сколько бы ни было у женщины проблем внешнего вида, у нее теперь всегда на первом месте лишний вес.

Кто знаком с историей медицины, поймет, как недавно

человечество подошло к этой теме, как поразительно поздно люди вообще обратили внимание на самих себя. И простая экспонента «питание-вес» или того проще – прямая математическая зависимость «потребляемая энергия и расход», понятная безо всякого образования – стала чем-то новым в сознании людей. Недостаточно было взлета в науках, научно-технического прогресса ни в начале 20-го века, ни позже в 60-х, когда уже было освоение космоса, изобретение атомной энергии, телевидения, компьютера, фантастические хирургические операции и т.д. Потребовалась не меньше, чем две социальные революции, изменения в отношениях людей в социуме, изменения в отношениях полов, человека и государства и т.п., чтобы появилось человеческое самосознание, а с ним внимание к образу жизни человека.

Я хочу обратить внимание, что не только недавнее появление мировой проблемы ожирения породило тему образа жизни – об этом слишком много теперь говорят, а это не может служить простым и единственным объяснением. А на тот удивительный факт истории, что при изменении отношения человека к самому себе и к социуму, при том, что это произошло так несоизмеримо поздно по сравнению с другими достижениями человеческого интеллекта, появилось и большее отражение его Я-организации в его человеческой форме, или можно выразиться – появилось постоянное восприятие своей формы его Я-сознанием.

Словосочетание «коррекция фигуры» используется медиками вовсе не для того, чтобы придать своим методикам впечатление большей сложности и значимости, чем тривиальное похудение, а чтобы такое благозвучное название привлекало больше людей, не желающих считать себя больными (ожирение ведь теперь болезнь), а желающих произвести над собой некие мероприятия, направленные на эстетическую цель, на «приведение себя в форму».

По большому счету в этом нет ничего плохого – простая политкорректность. По статистике вес, приближенный к так называемому «модельному образцу», имеют всего лишь 2,5 % женского населения, а недовольных и того меньше, и это жалкий мизер.

И получается, что 99 из 100 пришедших за помощью попадут по адресу: у каждой женщины найдется лишних килограммов с десяток, а советы по правильному образу жизни еще никому не помешали: программы «обкатаны» и «рекомендованы», какой-нибудь результат да будет.

Эту словесную несообразность можно было не разбирать так дотошно, если бы не то немалое количество разочарованных, принадлежащих к нашему «эстетическому меньшинству», которые обратились в заведение под такой вывеской, поверив в чудеса науки, совсем с другими проблемами и другими намерениями. Бессовестным это оказалось только в случаях с худыми, а точнее, придется уточнить – с «совсем худыми» (ведь это понятие не исчерпывает само себя и достаточно вариабельно, о чем уже было сказано выше и еще будет идти речь), которые просто вычеркиваются из поля рассмотрения медицины: не до них.

Специалист, особенно в салоне красоты, конечно, поймет пришедшую к ней убрать эти «женские прелести» худую клиентку (сама не знает, как убрать), но предложить там могут только средства против ожирения и «целлюлита».

Для нашей третьей проблемы ничего нет, никто о ней ничего не знает: нет пособий, методичек, нет вообще никакой литературы. Никто не знает, сколько еще можно снижать вес (если еще нет кахексии), тем более для каждой индивидуальной конституции, и никто не знает, что при этом исчезнет, а что останется. Никто не может предвидеть, какой будет результат и будет ли он вообще.

Актуальность проблемы растет, и все мысли и силы врачей, занимающихся этой темой, концентрируются на снижении веса. Медики не только не могут заниматься женской конституцией, но просто и не видят важней задачи, чем снижение массы тела. Особенно в США, где ожирению уделяется большое внимание, ведь здоровье нации – важнейший показатель благополучия государства, а здоровье гражданина – одна из ключевых позиций американской национальной идеи.

Учитывая, что планка отсчета ожирения-диагноза в

американских клиниках выше, чем, к примеру, в Европе и России, быстро становится ясно, что страдающих там намного больше, чем зафиксировано в клинической статистике. Похоже, что уже каждый второй житель самой процветающей страны болен, а значит, частично нетрудоспособен. Число их растет на 12 % в год, и, если нация так и будет продолжать набирать вес, то, согласно кривой среднестатистических показателей, прогноз весьма удручающий: через 50 лет американцы будут представлять собой медленно передвигающиеся «куски жира». «Путь к катастрофе», «Цивилизация погибнет не от голода и войн, а от сытости и комфорта», – уже привычные высказывания ученых и общественных деятелей.

Совсем недавно официальные власти в Вашингтоне объявили, что отныне одно только ожирение будет считаться болезнью, а не только состояния, связанные с ним, предусматривавшие страховую поддержку; следовательно, расходы на его лечение будут покрываться системами медицинского страхования – так далеко ушли в этом США.

Америка – инициатор не только научного подхода к лишнему весу, но и прародительница всех околomedicalных направлений: аэробики, бодибилдинга, фитнеса, домашних тренажеров, натургигиены, всевозможных идей питания и направлений в образе жизни.

Выделяющаяся среди других стран активность США в этой проблеме совсем не удивительна. Она там заостряется оттого, что с одной стороны увеличивается число тучных людей, а с другой – усиливается культ физического совершенства. Физическая сила – это доминанта американского менталитета, искусства, кинематографа и т. п., что породило образ современного «сверхчеловека».

Американская идеология, как известно, распространилась на весь мир, а свойство американского духа все упрощать – худеть и потеть – и таким образом решать все проблемы и здоровья, и красоты (это для нации одно и то же), существенно мешает развитию иных направлений.

Противоречивость коррекции фигуры – не результат некачественности косметологических средств, как в этом уверены всевозможные контролирующие комиссии по надзору за защитой прав покупателя. Все происходит по другой причине: из-за отсутствия дифференциации проблематики.

Чтобы наука могла двигаться вперед в изучении разнообразных проблем женских конституций с целью поиска средств помощи, необходимы тщательные и многотомные морфологические исследования женских тел. Но ни XXI, ни XX века не посвятили этому ни строчки.

ЧТО ТАКОЕ КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ?

Как это понимают в обычной жизни?

Что женщины ожидают от коррекции фигуры? Список большой: потеря килограммов, сантиметров, улучшение кожи, линий и форм, мышечного тонуса, устранение обвислостей, варикоза, улучшение кровоснабжения, лимфотока, снятие отечности, просто очищение организма и т. д.

Понятно, что женщины не виноваты в том, что теряются в таком разнообразном множестве «результатов»: реклама предлагает все сразу и, как всегда, обещает чудо. Но нужно понимать, что все перечисленные достижения, сколь ценным ни было даже одно, все же абсолютно разные вещи. С разной этиологией (причиной, происхождением), с разной симптоматикой (внешними и внутренними проявлениями), из разных «ведомств» организма и из разных областей знания медицины.

При потере килограммов, безусловно, меняются и объемы тела человека (в целом, а не только локальные отложения). Это, конечно, можно назвать коррекцией фигуры, тем более, что худеющий человек хочет изменить габариты своего тела, а не абстрактные килограммы.

Тренировкой мышц тоже можно изменить фигуру – и это тоже коррекция фигуры, так как корректируются мышечные группы. И кому-то это принесет удовлетворение. После похудения или тренировок и поверхность тела может стать ровнее, это никто не оспаривает. И салонные аппараты и процедуры делают кожу более гладкой и подтянутой. Все это тоже будет называться коррекцией фигуры. И если результат продержится полгода, месяц или хотя бы две недели, то кому-то это может принести удовлетворение, достаточно только соблюдать периодичность.

Удовлетворенность можно получить и в кабинете психотерапевта: внушение и убедительность врача повлияют на процесс коррекции фигуры. И даже если не повлияют и никакого визуального результата не будет, человек может быть доволен самим участием или чистым внушением, изменив свой образ жизни к лучшему.

Главное – это удовлетворенность человека, а способы – кому что подходит. Если человек удовлетворен – это можно всегда считать проведенной коррекцией фигуры.

Как видите, коррекций фигуры много. Вопрос упирается только в то, что называть результатом. Неспособность расдифференцировать результаты наблюдается не только у женщин, но, не удивляйтесь, даже у самых уважаемых экспертов и авторов знаменитых книг по похудению и фитнесу.

Нет четкой дифференциации понятия «результат»

Некоторых может удивить описание такого положения вещей, особенно тех, кто занимался «детально» именно проблемными зонами, считал себя худой и предложенными рекламой методами достиг нужных результатов. Но здесь много и других подлогов.

Первый – вне медицинских рамок понятие «худая» достаточно вариабельно и в медицине четко не определяется (четко

определяется ожирение). Простыми словами, «худая худой рознь»: если одной еще удастся что-то сбросить, то второй – бесполезно. Женские конституции, и в частности в вопросе похудения, никем не изучались, научные исследования никогда не проводились.

Второй – сами женщины добавляют в эту сферу немало хаоса, так как каждая по-своему понимает свой «личный результат». У женщины может быть и несколько проблем, и она не знает, какая важнее, ее легко переубедить и, если что, перенаправить.

Третий – мало кто достаточно «предметно» видит свою фигуру, в том числе, как это ни странно, и наше такое прагматичное молодое поколение, которое очень хорошо замечает, сколько стоит одежда на человеке, но не умеет раскладывать по полочкам простые визуальные вещи (часто просто из-за отсутствия третьей стороны). На консультациях мои клиентки почти всегда впадают в растерянность, когда впервые видят свою фигуру на экране, некоторые испытывают своего рода шок и еще больший, когда всё начинает детально обсуждаться. И даже осознавая свое «безобразие», не всегда могут толком указать, где же оно находится.

При восторгах «У моей подруги ушло всё!» попросите детализировать, что подразумевается под словом «всё» и вы убедитесь в вышесказанном. Можно поставить подругу на весы и узнать, сколько килограммов потеряно. Можно посмотреть, стала ли поверхность тела ровнее. Можно сделать снимки «до» и «после» и посмотреть, изменились ли пропорции и линии.

Я тоже согласен поверить рассказам женщин о чудесах. Нередко с рассказами о чудесах приходят ко мне и мои клиентки (всем везет, одна я такая больная/ленивая/невезучая – вот пришла к вам, к стыду своему), но потом их восторги по поводу чужого результата как-то постепенно стихают.

С детальным выяснением такой многогранной сферы, как пластика тела, замечено, что со временем это универсальное понятие «всё» у прошедших «кликбез по фигурам» усложняется, ширится и дифференцируется, и эстетки начинают обсуждать фигуры уже «по делу», придираются даже к моделям с мировыми именами.

Четкой дифференциации визуальных результатов нет ни в медицине, ни в косметологии, ни в фитнесе. Понимается только: меньше килограммов, лучше кожа, крепче тонус мышц – все «в общем», «в целом».

Если женщине нужно похудение, то результат должен выражаться в килограммах.

Если ей нужно сменить размер одежды и ничего больше, то в сантиметрах.

Если сменить стиль одежды или образа (зрительно в любой его интерпретации), то результат должен быть виден визуально (в сантиметрах не обязательно), и может быть зафиксирован только на фотографии. Это – собственно коррекция фигуры: коррекция пропорций, линий и форм.

Но большинство подразумевает под женской коррекцией фигуры, когда ее нужно хоть как-то отличить от коррекции веса, примерно следующее: это когда женщина еще не пациентка с ожирением, но и не худая, а что-то в диапазоне между - «в принципе нормальная» и «можно еще немного похудеть».

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ В СВОЕЙ ИДЕЙНОЙ СУТИ

Конституция человека

Что касается мягких тканей, то определить конституцию человека можно действительно только визуально (в отличие от костной и мышечной систем, которые можно замерить и просчитать). Индивидуальная конституция мягких тканей – это, простыми словами, то, что при стороннем восприятии отличает одного человека от другого (и для чего в лексиконе нашем имеются пока только художественные выражения).

Эти характерные черты присутствуют у человека на протяжении всей жизни – их можно назвать, выражаясь математически, статической, постоянной или инвариантной константой. Динамическая же составляющая фигуры – это подвижная часть жировой ткани, та, которая поддается утилизации при дефиците энергии в организме. Это то, что человек приобретает в течение жизни, потом теряет, потом снова приобретает; простыми словами, что он недоел-переел и т. д., – и все это сводимо к современным физиологическим воззрениям.

Те характерные черты контуров и пропорций тела, которые не меняются в течение жизни, ни при изменении веса, ни образа жизни, ни возраста и т. д., это и есть морфология (конституция) человека. Морфологию нельзя объяснить исходя из физиологии (как и душу), так же, как, например, форма ушей человека не объясняется исходя из его индивидуальной физиологии, из его клеточной деятельности. Не все в человеческом теле, как и в природе, может быть сведено к сумме известного: мы не знаем, почему у одного растения такая форма листа, а у другого – такая, почему у одной женщины такая форма бедер, а у другой – иная.

Отложения жира на теле женщины нельзя объяснить и исходя из дарвинистской теории, которая, увы, является основополагающей до сих пор и в медицине, и в естествознании. В животном мире не наблюдаются сходные параллели: у самок приматов бедра не шире, чем у самцов, и отложения жировой ткани равные.

К собственно коррекции человеческой конституции принадлежит все, что «нефизиологично», поэтому результат этой коррекции и не является результатом физиологии (и бессмысленно спрашивать «куда этот жир девается?» – путь его утилизации в природе один). Потому не может существовать «пластического», «скульптурирующего» массажа, физиотерапевтического и т. п. – все виды массажа, воздействия приборами опять же «физиологичны», их цель все та же – здоровье, похудение, то есть восстановление какой-то нарушенной цепочки в общей деятельности организма.

Конституция в чистом виде выявляется при минимальной планке веса (для каждой женщины индивидуально). Чем больше

вес, тем меньше мы можем говорить о конституции.

Что такое изменение конституции? Оно происходит за счет изменения конфигурации мягких тканей, создающих те самые характерные черты тела (в моем методе – перевод из локального (плотного) состояния определенных жировых тканей в диффузное (обычное). В контексте Ручной Пластики это изменение линий, пропорций и форм в восприятии обнаженного человеческого тела при следующих условиях:

1. при стороннем зрительном восприятии человек всегда смотрится похудевшим, более стройным и более узким в обработанных зонах;
2. при этом абсолютный вес не фиксируется, он может быть как больше, так и меньше исходного;
3. что касается потери сантиметров в окружности тела, то об этом можно сказать то же самое. Параметры могут уменьшаться (то есть теряться сантиметры), могут не уменьшаться, а могут и увеличиться (безусловно, если будут набраны килограммы). Но даже в последнем случае человек будет смотреться с измененными и уменьшенными объемами и пропорциями.

Вот именно эти, чисто эстетические изменения в восприятии человека мы называем коррекцией фигуры. Все остальное относится либо к коррекции веса, либо к устранению возрастных изменений.

Эстетика контуров и пропорций тела заключается не в килограммах и даже не в абсолютных сантиметрах.

Мягкие ткани человека в аспекте формообразования ни медицина, ни биология не изучают: морфологии, как учения о форме, больше не существует. Морфологией занимались в XIX веке, тогда и появилось первое учение о форме, но только у растений; создатель его великий И. Гете. Доживотного мира и человека дойти не успели: кардинальный переворот в медицине и наступившая эпоха материализма XIX века увели общечеловеческую мысль в другое направление. Теперь это никому не нужно, теперь это не коммерческая тема.

Современная наука, при всей ее мощи, не может предложить способы исправить мягкие ткани человека, она этим не занимается (хорошо изучены наши сосуды, кости, органы). А область под названием «морфология человека» подменили гистологией (изучение на клеточном уровне), но это не изучение многообразия телесных форм человека.

Тему антропологических особенностей строения тел в медицинских институтах не проходят, научной литературы об особенностях или типичности женских конституций (хотя бы расовых) нет. Врача старательно учат и воспитывают так, чтобы он все свое внимание обращал на глобальные проблемы человечества – болезни и профилактику. Морфология человека полностью исчезла из поля изучения естествознания, а тема женской фигуры до сих пор чуть ли не постыдная.

Последние (и первые) антропологические исследования женщин были проведены в конце XIX века (удивительный казус в общественной истории) доктором Плоссом и его соратниками, антропологами и гинекологами – трехтомная монография «Женщина в естествознании и народоведении». Но анализ женской антропологии там – этнический, этот труд скорее можно назвать этнографическим, так как проводился он в основном среди аборигенов отдаленных океанских островов.

Большое внимание в работе уделено строению женского черепа, скелета, первичным половым признакам и очень мало собственно морфологии – расовому различию форм женских тел. И можно заметить, как только речь заходит об этих, с позволения сказать, «эротических» частях тела, тут же наблюдается у авторов скованность и свойственный веку пуританский анахронизм. (Часто сквозь строки прослеживаются даже извинения ученых перед читателем за погружение его в столь «щекотливую» тему под названием «женское тело».)

Здесь необходимо преодолеть в себе медика-консерватора и идти навстречу современным потребностям. А в культуре нет темы женской пластики – разве что изредка она промелькнет в узких кругах искусства. Но и современное искусство, так называемый

постмодернизм, в сущности, отрицает морфологическое начало человека: для постмодернистской эстетики это «постыдная классика», а кредо его – абстракция и отрицание формы как таковой. (Если и в искусстве такой темы нет, то стоит ли нам ждать ее в остальной жизни? Потому ее нет и в культуре, и в медицине.)

Ручная Пластика – пока единственная небольшая область, которая накапливает эмпирический материал в изучении конституций и распределения мягких тканей, их поведения и формообразования у женщины (а специалистов метода можно назвать последователями в научной части гетеанизма). Нельзя сказать, что это можно только внутри данного метода, будут и другие: этот процесс только начался, он развивается, это начало пути нового направления.

Метод подразумевает как новый способ оказания помощи, так и закономерно новый способ распознавания «болезни»: исходя из индивидуальной морфологии (конституции) человека и формообразующих сил его организма. Ручная Пластика – это не только новый способ воздействия на жировую ткань, это принципиально иной вид коррекции внешнего вида человека. Все остальные методы пытаются устранить только издержки человеческого существования, то есть то, что человек приобрел как результат своих ошибок или условий окружающей среды, но не изменить его изначальную природную данность. Цель всех методов – это вернуть форму, но не создать новую. Поэтому лозунг Ручной Пластики – «Красота вопреки природе».

Критические замечания по поводу попсы в коррекции фигуры

Теперь много разглагольствуют о том, «что такое коррекция фигуры» с медицинским пафосом дилетанта. Посмотрите, насколько мы привыкли к подобной чуши, читая статьи и слушая передачи: не замечаем никаких противоречий, не подвергаем уже ничего критике.

Привожу типичный пример рассуждений, которыми забиты все СМИ и Интернет. «Что такое коррекция фигуры? – пишет врач-диетолог-косметолог салона красоты. – Любые определения в данном случае будут лишь условными, потому что каждый из нас принимает это выражение по-своему».

Здесь пока речь не идет о медицинской трактовке вопроса: пока это простые жизненные вещи, на которые и я указывал выше. Но читаем дальше: «Но если к этой проблеме подойти с медицинской точки зрения, то под “коррекцией фигуры” понимается коррекция локальных жировых отложений, которые придают телу не совсем эстетический вид».

Извините, но такого раздела в медицине нет: нет диагностики исходя из «не совсем эстетичного вида». Это лукавство врачей, желающих подзаработать своим дипломом на модной теме. В медицине нет дифференциации жировых тканей по локализации, этой дифференциации нет даже между двумя полами. Известно только, что жир есть диффузный (обычный, мягкий) и опухолевидный (плотный, узловатый, иссекается хирургически). А границы локального и диффузного бывают настолько размыты, что нет возможности даже высокоточными приборами констатировать их различия.

Далее читаем: «В организме расходуется в первую очередь жир с неважных с точки зрения организма зон: верхней части туловища, рук, щек. Жир в репродуктивно значимых зонах (на животе, бедрах) расходуется в последнюю очередь».

Почему подобные «специалисты» так уверены, что есть важные и неважные для организма зоны? В науке нет подобных доказательств, а очередность и механизм расхода жира в человеческом организме до сих пор большая загадка.

Существует лишь понятие «лишний вес» (общее ожирение), да и оно-то вошло в клиницистику сравнительно недавно. Нигде в науке не сказано, что есть жир «репродуктивно значимых зон» (тем более живот, отложения на котором, как известно, наоборот ухудшают показатели здоровья и увеличивают риск диабета). И почему же к этому жиру, раз он такой «значимый», нужно

«подходить с медицинской точки зрения», то есть лечить? И почему именно локальный нездоров? Очевидно, что автор самовольно и дилетантски вторгается со своей «личной эстетикой» в медицину, для которой красота и здоровье – совсем не одно и то же.

Нет и научных доказательств, что при снижении массы тела жир уходит неравномерно (кроме определенных эндокринных диагнозов). При потере килограммов тело обычного здорового человека теряет жировую ткань равнозначно относительно всех частей тела. Просто на лице это заметнее, чем на бедрах: потеря одного сантиметра жировой прослойки на щеках будет очевидна любому, а потерю 5 сантиметров в окружности бедер может никто не заметить. Есть также много женщин, (в народе их называют тип «яблоко»), которые могут возразить упомянутому врачу полностью полярное: «Жир исчезает с бедер, а щеки, руки, спина никак не уменьшаются», – и с репродуктивной функцией у них все в порядке.

Далее врачом оглашается список того, что будет происходить с локальными отложениями (при использовании самой обычной аппаратуры): липолиз (расщепление жиров), угнетение липогенеза (предотвращение образования жиров), улучшение кровоснабжения и выведение лишней жидкости – стандартный набор услуг всех салонов.

Ни один нормальный врач не подпишется под тем, что это и есть коррекция фигуры, то есть то, чему изначально посвящена статья. Нет таких воздействий в виде предложенных им приборов и препаратов, которые бы удаляли жир сугубо локально, никакой локальности в своем воздействии они не имеют, потому и не может быть произведена желаемая коррекция фигуры. Все происходит глобально (если, конечно, происходит): и липолиз, и предотвращение образования жиров, а уж тем более улучшение кровоснабжения и выведение жидкости, о чем прекрасно знают те, кто пишет подобные статьи, если они врачи, или они, как говорится, не ведают, что творят.

Для воздействия на жировые клетки локально существуют специально разработанные достаточно агрессивные

жирорастворяющие составы для инъекций, способные еще и проникнуть в жировую клетку, в которую, как известно, проникнуть не так-то просто, ведь она закрыта водонепроницаемой мембраной. (Применяются в немногих специализированных клиниках, но не в салонах красоты, требуют тщательного медицинского контроля, имеют негативные побочные последствия.)

Как всегда, налицо путаница: речь идет о коррекции веса, уверенность в чем закрепляют «небольшие пожелания» в патетическом конце подобных статей «помочь результату» в виде ограничения питания и физической активности.

Давайте честно признаемся себе, уважаемые коллеги, прежде всего биологи и медики, что еще в XX веке медицина знала только два морфологических вида жировой ткани: диффузный (обычный) и опухолевидный. И уже только в XXI веке под давлением общественности и коммерциализации проблемы стали говорить о существовании «жировых ловушек», что только демонстрирует бессилие (никаких ловушек в природе нет). А также, что наука до сих пор не знает, почему у человека образуются липомы (жировики), почему липоматоз бывает диффузный и узловатый (опухолевидный). Ничего не известно и о липедеме (болезненное ожирение ног), и этот диагноз, как известно, безнадежен (как, впрочем, и липоматоз – повышенное отложение жира в клетках). Почему возникают локальные жировые отложения – мы тоже не знаем.

Стоит также освежить знания, открыв любую новую медицинскую энциклопедию на статье «Ожирение», и прочесть наш общий приговор: «Причина ожирения – не известна. Ясен только механизм, он достаточно прост: энергии поступает больше, чем расходуется». В серьезных научных трудах перечисляются только ф а к т о р ы р и с к а, среди которых более или менее определенным, по утверждению мировых экспертов, является лишь питание.

А ведь необходимо подчеркнуть, что тема эта очень серьезная, потому что мы вынуждены признать, что жировая ткань не просто так существует в трех ипостасях, а обладает свойством трансформироваться из диффузной в локальную и

далее в опухолевидную – но также, хоть и редко, и наоборот. И если этот процесс исследовать, то, возможно, мы осчастливим человечество не только эстетическими возможностями, но также откроем природу онкообразований. А пока что думают не об истине, а о собственном кармане. Кто ищет истину, тот не боится признаваться, что многого не знает, – и я не знаю, но честно указываю на все эти биолого-медицинские факты.

В чем причина отсутствия у людей самых простых размышлений, необходимых для уяснения того, что не может быть ничего подобного в нашей прагматической медицине в области коррекции фигуры, в духе которой все выводится из законов «клеточных», из материалистических исследований? В вопросах мышления в практической жизни люди не допускают, что этому мышлению, как и всему остальному, нужно учиться, мировоззрения также необходимо получать оттуда, где люди учились мыслить, мыслить обо всем мире. В настоящее время это допускается, к сожалению, лишь в очень узких философских кругах.

Категории коррекции фигуры на практике, или Ручная Пластика - способ реализации этой идеи

Необходимо изложить по пунктам, чем отличается коррекция фигуры на практике от всех других методов, имеющих то же название. Некоторые женщины действительно окажутся обманутыми, если они не вникнут в следующее содержание.

Этих пунктов немного, их легко запомнить, потому что каждый из них необычен и несет в себе принципиально новую суть. Они же и категориальные положения Ручной Пластики®, по которым сразу можно отличить подделку.

1. Устранение только конституционных недостатков. Результат – ЛИНИИ, ПРОПОРЦИИ И ФОРМЫ тела. Ручная Пластика – это эстетическая коррекция, где достигается

Категории коррекции фигуры на практике,
или Ручная Пластика - способ реализации этой идеи

индивидуальный идеал для индивидуальной женщины. Метод не занимается улучшением кровообращения (это происходит лишь косвенно), не занимается общим похудением, что нужно полным. Не занимается целенаправленно кожей (омоложение кожи происходит параллельно), тем, что называют в салонах «дерматологическим целлюлитом» («апельсиновой коркой»), – поверхность выравнивается вместе с уходом объемов, которые создают неровности. А также очищением, оздоровлением, улучшением мышечного тонуса и т. д. То, чем оканчивается любой успешный курс в косметологической или клинической практике, – с этой планки здесь все только начинается, что продемонстрировано на фото № 1.

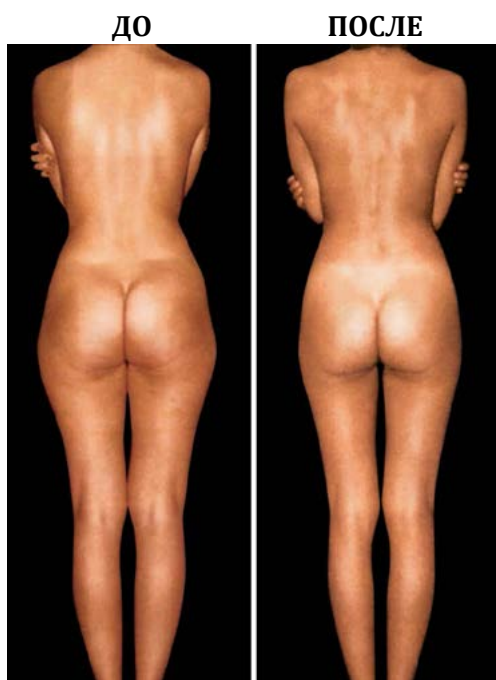


Фото № 1

Рост 164 см, вес 55 кг, 20 лет
(по 2 обработки на каждую
внешнюю сторону бедер)

Думаете, девушка на этом снимке не посещала салоны, не сидела на диетах, не занималась фитнесом? Она посвятила много времени и сил своей фигуре и многого добилась. То, что демонстрируется на снимке, «до», это и есть итог ее достижений, это – предел всех косметологических средств, голодных диет и спорта. И считается в мире огромным результатом - вес в норме, девушка стройная и «без целлюлита». Ей 20 лет, рост 164 см, вес 55 кг (таким и остался). Дальше сделать уже ничего нельзя, дальше начинается сфера пластики, где все полномочия медицины и косметологии кончаются.

Категории коррекции фигуры на практике,
или Ручная Пластика - способ реализации этой идеи

В коррекции фигуры (а не веса) вопрос о килограммах – абсурден. На примере следующего фотоснимка (№ 2) видно, как нижняя часть тела женщины значительно сузилась (потеря в окружности бедер 17 см). Тем не менее, масса ее тела на правом снимке «после» на 7 кг больше, во что трудно сразу поверить зрителю. Эта клиентка сознательно набрала вес, чтобы округлить «верх» – лицо и грудь, которые до этого были истощены. (Рост 180 см, вес изначально 68 кг, 36 лет.) Это случай нетипичный – липодистрофия (или липедема); она полностью излечена, так как удалена не только лишняя жировая ткань в нижней части тела со всех площадей, но и устранились отеки, боли в ногах, трение в паховой области, нормализовалась температура нижних конечностей, появилась легкость в походке и т. п.

ДО

ПОСЛЕ



Фото № 2

Рост 180 см, вес 68 кг, 36 лет

(По 8 обработок на каждую внешнюю сторону бедер, примерно то же количество на остальные зоны бедер).

Некоторые представительницы «эстетического меньшинства» очень хорошо различают, что такое лишние килограммы, а что такое гармоничное сложение. Многие потому, что все уже испробовано, некоторые, как они выражаются, «потому, что у меня это с детского сада», но большинство потому, что в этом нет смысла: «верх» станет как у Бабы-яги, грудь совсем исчезнет и диспропорция только усугубится.

Проблема птоза тканей (обвислости) также не имеет отношения к конституции человека – это вопрос возраста и образа жизни. Правда, сюда не входят случаи, когда большие жировые скопления в

Категории коррекции фигуры на практике,
или Ручная Пластика - способ реализации этой идеи

боковом и нижнем ягодичном краях создают ложное впечатление обвислых ягодич, что характерно как раз для европейских женщин.

Женщины не жалея сил накачивают мышцы на тренажерах, ошибочно принимая это за результат атрофии мышечной ткани, результат малоподвижного образа жизни. Но это тоже «конституционная» ткань, просто ее бывает так много, что своей массой она тянет ягодичы книзу, создавая визуальное впечатление обвислости.

ДО



ПОСЛЕ



Фото № 3

Рост 170 см, вес 54 кг

(изначально 63 кг), 23 года.

Потеря в окружности бедер –15 см

На снимке № 3 показан случай отложения лишней жировой ткани исключительно в тазовой области и немного выше – верхняя часть туловища у девушки худая: аскетичное лицо, маленькая грудь и нижние конечности тоже стройные. Здесь зафиксирована потеря килограммов – но снижение веса путем диет и спорта не меняло фигуру у этой клиентки, почти не уменьшало параметры в области ягодич и бедер. Только устранение больших объемов конституционной жировой ткани в этих зонах позволило ей сбросить лишние килограммы (около 10).

Но даже вопрос сантиметров, как бы это странно ни звучало в теме коррекции фигуры, не так уж важен. Конечно, и мастеру, и клиентке интересно, сколько сантиметров уходит, особенно, если это объективно, когда объемы изначально большие. Но у тонких фигур важнее, как изменилась фигура. Важен не абстрактный идеал «90-60-90», а то, что женщина приобрела новую форму. В контексте новых линий

Категории коррекции фигуры на практике,
или Ручная Пластика - способ реализации этой идеи

и форм – другие эталоны сантиметров, и для каждой фигуры они индивидуальны.

ДО

ПОСЛЕ



Фото № 4

Рост 170 см, вес 55 кг, 30 лет.

(По 1 обработке на верхнюю
внешнюю часть бедер)

На снимке № 4 зафиксирован результат исправления линии бедер, в окружности которых нет потери сантиметров. Но впечатление от фигуры совершенно другое: она «вытянулась» вверх, появилась некая «готика», ноги зрительно стали длиннее, фигура в целом приобрела другой типаж.

Сфера женской пластики многогранна и сложна и здесь малозначительны и примитивны такие слова, как «идеальный вес», «стройность», «быть в форме» – эти слова вообще ничего не выражают и пригодны в области коррекции веса или общего улучшения внешнего вида

человека. Поэтому в любом методе коррекции собственно фигуры (конституции) должны звучать конкретные понятия (письменно или устно), касающиеся сугубо эстетики.

Клиентка со своей стороны тоже должна четко сформулировать свою цель, показать, где хочет убрать (улучшить), что конкретно ей не нравится в фигуре, не стесняясь и не подпадая под гипноз общих медицинских слов («подлечим целлюлит», «подправим водно-солевой баланс», «улучшим тургор кожи» и т. д.).

2. Обработке подвергается ТОЛЬКО (!) ПРОБЛЕМНАЯ зона, только выступающая часть (например, одно «попино ушко» или «галифе»). Эти выступающие, портящие линию или форму тела

Категории коррекции фигуры на практике,
или Ручная Пластика - способ реализации этой идеи

ткани, необходимо четко видеть и находить там фиброзные уплотнения. Так как малейшая ошибка – сдвиг руки даже на сантиметр – может привести к неудовлетворительному результату, то есть неровной линии или гиперкоррекции (вмятине).

Поэтому в методах, занимающихся исправлением только эстетических дефектов, не должно быть таких фраз от специалиста: «Давайте и рядом на всякий случай поработаем», «Подправим кровообращение, лимфоток и т. п. – все для здоровья». Это либо специалист, занимающийся ожирением (лишним весом), либо это подкладывание «соломки» заранее на случай отсутствия результата, чтобы клиентка утешилась, что хотя бы «подлечила целлюлит».

Не лечение ожирения и не лечение «больных» тканей – метод коррекции собственно конституции не может являться медицинским, он не подпадает под понятие современной терапии, так как «женские» жировые отложения не являются болезнью. Женщина приходит здоровой и здоровой уходит.

Это – исправление геометрии тканей, а не их лечение. Никаких рекомендаций медицинского характера не производится: решение менять фигуру здесь принимает сама женщина. Все рекомендации специалиста могут касаться только пластической сферы: он может дать совет как «скульптор», эстет, просто современный человек, но не как врач.

3. НИКАКОЙ «ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПОМОЩИ» для результата: диет, голодания, фитнеса, физиопроцедур, кремов и всего остального.

Метод Ручная Пластика не предполагает никаких ограничений в питании, никаких упражнений, никаких изменений в образе жизни ни в одном пункте с целью «помочь результату или сохранить его». Можно смело набирать вес после коррекции, если нужно поправить «верх», можно даже и в процессе коррекции – результат (линии и пропорции) все равно будет таким же.

Если специалист скажет, что нужно соблюдать диету и вести правильный образ жизни, иначе результата не будет, значит он занимается людьми с лишним весом и практики работы с худыми (с конституциями) не имеет. И тем более врач не имеет права

помогать снижать вес, если он ниже медицинской нормы.

4. Результат – ПОЖИЗНЕННО. Все обработки методом Ручной Пластики сроков вообще не имеют, они – необратимы. Если провести даже одну обработку, к примеру, на одном бедре, то так можно и остаться с разными ногами на всю жизнь, хоть набирать вес, хоть не набирать.

Но сохраняются, напомним, только линии и пропорции. Если набрать килограммы, то, разумеется, человек расширится и в объемах (от этого панацеи в мире нет – приходится напоминать банальные истины, в мире так много мифов на эту тему), но уже равномерно, не будет «заколдованных» мест. Пропорции «верха» и «низа» останутся прежними, линия бедра – такой же.

Почему результат сохраняется навсегда? Если отделить в сознании лишний вес от конституции, то и неграмотному станет понятно, почему навсегда. Конституция у человека формируется один раз в жизни, в юношеский период. Если вам вдруг захочется вернуть свои «галифе», то останется лишь молить Создателя ниспослать вам во второй раз подростковый возраст.

И после липосакции по удалению именно конституционных объемов фигура не приобретает их вновь в том же виде. (То, что возвращается после липосакции, – это либо набранный вес, который и дает иллюзию возврата того же «галифе», либо в прооперированной зоне образуется столько фиброзной и рубцовой ткани, что создается впечатление возврата той же проблемы). И дело тут не в количестве удаленных жировых клеток, которые действительно не возвращаются – все еще фатальнее. У организма нет ни сил, ни смысла строить свою форму вновь. (Как и грудь – тоже вторичный половой признак – один раз «сдувшись», почему-то больше не «надувается», хотя она, казалось бы, функционально важнее какого-то там «галифе».)

За 15 лет практики я не встречал ни одного случая, чтобы организм человека построил свою конституцию заново. Даже после нескольких родов фигура у женщины в отношении линий, пропорций и форм оставалась в том же виде, если роды были после полного конституционного формирования (после 22-25 лет).

Категории коррекции фигуры на практике,
или Ручная Пластика - способ реализации этой идеи

Если специалисты в салонах, клиниках гарантируют, что результат продержится полгода, год и даже чуть больше (главное «не навсегда»), – можно тоже смело уходить (или остаться: это все-таки большие сроки), но следует понимать, что это не коррекция конституции. Конституция у человека строится годами, и даже если она вдруг чудесным образом выстроится вновь, как может все так быстро вернуться?

5. Не должно быть и никаких условий для СОХРАННОСТИ результата. Если говорят: «Следите за весом», или «Целлюлит такая упорная зараза, умеет прятаться, а потом возвращаться», и тем паче выдадут кучу полезных рекомендаций (чем больше, тем лучше: «поддерживающие» процедуры, лечебные колготы, крема, «чистое» питание, специальные физические упражнения, борьба с варикозом, стрессами, отказ от кофе и курения и многое другое), то знайте, что такие советы – это просто удобная вещь: всегда можно свалить неудачу на невыполнение «пациенткой» какого-нибудь предписания.

Лучше сразу обратить внимание на эти, казалось бы, общие и безобидные медицинские места, и станет ясно без уточнений: все это рассчитано на борьбу с лишним весом (результаты которой, напомню, ничуть не умаляю).

6. Контроль результата – ФОТОГРАФИИ. В сфере пластики фотографии «до» и «после» должны входить в перечень обязательной документации, так как на бумаге в виде договорных обязательств выразить юридически критерии эстетики сложно. Женщина не теряет ни одного килограмма, сантиметры теряются очень индивидуально, может измениться только типаж фигуры, или только форма, например, ягодиц, а не их объемы. (В каких единицах выражать пластические изменения формы?)

Если вам обещают убрать, к примеру, «галифе», а фотографии при этом не делают – это не коррекция фигуры. Вы же пришли не за килограммами, а во многих случаях даже не за сантиметрами: вам ведь нужна линия или форма, то есть эстетика в чистом виде – как же фиксировать результат? по обвисшим брюкам? Это несерьезно.

Никаких «материальных» основ, подтверждающих результат,

которые могли бы фигурировать на бумаге, подобных тем, что существуют сегодня в косметологии и медицине, нет. Доказательствами могут быть только снимки «до» и «после».

Эти шесть пунктов являются определениями-категориями, что такое коррекция фигуры на практике.

КОНСТИТУЦИЯ И ЛИШНИЙ ВЕС

Два типа жировой ткани у женщины

Силы миллионов стройных женщин уходят впустую на строительство своей «новой фигуры» только потому, что нет ориентиров в этом строительстве: ни по пластическим критериям, ни по состоянию жировой ткани, ни даже по массе тела.

От медицины и косметологии стройным и худым женщинам ждать нечего: там есть понятие «медицинская норма» (килограммы) и «заболевание целлюлит» (неровная поверхность кожи). То, на что жалуются эти молодые женщины, ни то и ни другое.

Конституционная «женская» ткань утилизироваться добровольно в организме не может. Диеты, фитнес, аппаратура, «высокие технологии», инъекции, массаж и т. п. еще могут помочь при избыточной массе тела и отёчности, но ничто из придуманного наукой не действует на «остатки» «женской» жировой ткани, а выражаясь по сути, на женскую конституцию.

Простыми словами, «перекроить фигуру» консервативными методами невозможно. Невозможно из квадратных ягодич сделать круглые, из толстых ног – худые, бедра сделать уже плеч, перейти из типа «А» в тип «Т» и т. д. Устранить лишнее с женских бедер и ягодич можно только радикальным способом, и чем ниже вес, тем абсурднее и неудачнее всевозможные процедуры и личные усилия.

Не нужно быть специалистом, чтобы это понять – на снимках «до» и «после» самых впечатляющих результатов от электрической аппаратуры, инъекций, мезотерапии, ультразвука, тренировок

или просто похудения у женщины отчетливо видно: линии и пропорции всегда прежние, ведь конституция – вещь неизменная.

У всех женщин есть **второй, конституционный** тип жировой ткани, даже у самых худых моделей и манекенщиц. Эта жировая ткань (у кого больше, у кого меньше), которая не хочет утилизироваться в отличие от обычной («калорийной» при лишнем весе), как раз и создает индивидуальные формы, пропорции и контуры у каждой женской фигуры.

Основной объем этой «женской» ткани закладывается один раз в жизни – в подростковый период, во время формирования женского облика.

Она откладывается во *вторичную* фазу полового созревания (первичная – начало менструаций), в среднем с 16 до 20–22 лет, а иногда до 25 лет (казалось бы, поздно, но это нормально, так как 25 лет – конечный срок установления деятельности гормональной системы человека). Многие не знают этого факта или не придают ему значения (медицина тоже: ее интересует первичная фаза – нормальная работа репродуктивного аппарата и гормональной системы, а не человеческий облик), поэтому, сравнивая свою хорошую фигуру в 20 лет, казалось бы, уже взрослой женщины, с 25-летней, впадают в заблуждение, что «заболели целлюлитом». Другие свою «испорченную фигуру» (девичьи формы стали женскими) объясняют родами, но часто это просто совпадение по срокам.

Сформировавшиеся в это время конституционные объемы, формы и линии тела в виде «лишнего» никогда не «сожгутся», так как они не «калорийного» происхождения. Это – **формообразующая** жировая ткань.

Достаточно приглядеться к женским телам на улице и пляже и можно довольно быстро вывести, что каждый и делает практически интуитивно, два основных и простых понятия: есть жир от лишнего веса, который женщина «наела» (можно назвать его «калорийным», «кулинарным», «лишним», как угодно), и есть жир «конституционный» (физиологически не лишний), данный ей от природы, создающий индивидуальные параметры и объемы («сценарий» полового созревания может повторяться в силу наследственной

предрасположенности, поэтому можете называть его генетическим, наследственным, семейным – название сути не меняет).

Не нужно быть врачом, чтобы увидеть, в чем женщина сама виновата и где ей не помешало бы поголодать, а где нет ее вины и бессмысленно прилагать усилия: это навсегда ей предопределено природно-конституционно.

И на личном опыте самой женщиной рано или поздно выясняется: простой «калорийный» жир – это тот, который «худеет», то есть сжигается и утилизируется, если прилагать усилия, и это количество в килограммах можно в конце концов определить. А есть тот, который останется, даже если дойти до кахексии-реанимации.

Но специалисты по ожирению забывают или не хотят знать эти простые истины, не исследуют эти явления, как это было бы нужно именно сегодня. Все сводится к избыточной массе тела, благо всем на руку, что у женщин она чаще всего и бывает, и потому все ведет к бесконечному, пожизненному похудению – борьбе с килограммами. Хотя, стоит заметить, и сами женщины не хотят себе признаваться, что фигура изначально дана им от природы несовершенной: очень хочется думать, что в этом виноваты внешние условия или собственные ошибки, и так не хочется думать, что обделил Создатель.

Это удивительно простое на первый взгляд положение вещей – «конституция – лишний вес» – могут знать самые простые люди, а медицина это забыла и научно это до сих пор не выражено так, как требуется.

«Женский» жир на бедрах и ягодицах не может рассматриваться как жир «вообще», как лишний вес: эти понятия противоречивы по отношению к женщине даже при ближайшем рассмотрении. На теле мужчины признаки ожирения хотя бы имеют четкую аномальную характеристику (анатомически на мужском теле не предусмотрен лишний жир). У него жировые излишки предоставляют и материальные доказательства, где бы они ни находились: если они есть, то стрелка весов всегда выходит за норму. У женщин, даже при более низкой планке веса такие

жировые участки всегда остаются.

О реальном лишнем весе у женщины можно говорить только в том случае, если жировая ткань присутствует в верхней части туловища (живот, спина, руки – здесь и весы не нужны, чтобы констатировать этот факт), как и при ожирении у мужчин, детей (и даже животных).

Женская фигура типа «яблоко» – это ожирение, а типа «груша», если верхняя часть ее туловища без излишков жира, абсолютно «худая», сколько бы ни было при этом лишнего объема в нижней части ее тела, и сколько бы она при этом ни весила. Если у женщины верхняя часть тела имеет лишь тонкую жировую прослойку (которая физиологически присуща человеку), то, какой бы широкой она ни казалась зрителю, она должна считаться человеком *без лишнего веса*. Именно эти женщины так часто получают незаслуженные оскорбления за то, в чем они абсолютно не виноваты.

Именно они – пострадавшие от врачебной и коммерческой помощи в похудении, так как все их попытки снизить вес с целью заузить бедра и нижние конечности либо были тщетны, либо это осуществлялось за счет катастрофического разрушения организма, вплоть до летального исхода.

Данное воззрение на положение-дилемму «конституция и лишний вес» совершенно не противоречит законам естествознания, ученые и врачи просто забыли о том, что хорошо понимали 100 и даже 50 лет назад. В этом я не аутсайдер, я напоминаю о том, о чем антропология знала всегда. Искривления произошли в угоду коммерции.

Женская конституционная жировая ткань – особое образование

«А почему наука не изобретет?» – спрашивают меня каждый день. Изобретают и постоянно ищут способы борьбы с жиром:

тема ведь коммерческая, да только с этим, как должно стать ясно по прочтению книги, большие трудности. А с женской конституционной жировой тканью – трудности еще большие.

Эта ткань – сложный конгломерат, состоящий не просто из набора жира, фиброзной и соединительной ткани. Это особое образование, которое имеет свою самостоятельную морфологию, свои свойства, свое поведение после воздействия на него внешними факторами или временем. Этиология и патогенез (если здесь уместны медицинские термины) «женской» конституционной жировой ткани отличаются от «простой» жировой ткани.

Наукой эта ткань не изучена, наука это просто пропустила, для современного ученого это пока что не реально и даже дико. Но следовало бы изучать ее так же тщательно, как, например, изучают костную ткань, сосуды или ткань молочной железы, ведь последнюю маммологи знают очень хорошо: из чего она состоит, ее поведение, функции, свойства, патологические отклонения.

Точно такого же тщательного исследования требует и жировая ткань на женских бедрах и ягодицах: из чего она состоит, ее функциональность, механизмы накопления и принципы сосуществования со всем остальным организмом. Но изучается состав на клеточном уровне (и только в последние годы) жировой ткани «вообще» и для обоих полов.

Косметологи занимаются кожей, врачи обменом веществ, и все уверяют, что все это возраст или нарушения в организме, что все обратимо. Представители спорта говорят о нарушенном кровоснабжении, сгорании калорий и здоровье. Хирурги просто удаляют абстрактный объем жира – а там как повезет.

Ни первые, ни вторые, ни третьи не изучали эту «женскую» жировую ткань и не знают, как с ней бороться и нужно ли.

В сущности ошибок «эстетического меньшинства» нет – есть ошибки науки. Конечно, человеку трудно во всем разобраться, если даже сама наука не знает, а рекламой потребителя вводят в заблуждение окончательно.

Как определить у себя лишнее – это конституция или лишний вес?
Авторская формула исчисления «эстетической» массы тела

Как определить у себя лишнее – это конституция или лишний вес? Авторская формула исчисления «эстетической» массы тела

Если «первые» сантиметры при снижении массы тела более или менее одинаковы у всех женщин при определенных стадиях ожирения и определенных усилиях, то «последние» у каждой женщины разные. У одной женщины может быть много «калорийного» жира и мало «конституционного»: даже при похудении до медицинской нормы ее фигура может быть вполне эстетически удовлетворительна. К этому типу относятся те, чью фигуру в народе называют «яблоко». У другой, наоборот, «конституционные» жировые отложения в нижней части тела могут быть значительными (и даже создавать реально лишний вес), а «калорийный» жир – минимальным либо вообще отсутствовать. По достижению определенной планки веса у таких женщин, как уже упоминалось, когда жировая ткань исчезает с верхней части туловища полностью, дальнейшие попытки заузить бедра путем голодных диет чрезвычайно опасны для здоровья и психики.

«Последние» сантиметры (хоть один), а точнее, эта конституционная ткань, есть в наличии у всех женщин, но у одной это будут бросающиеся в глаза выпуклые «галифе», у другой – разрастания только на ягодицах, у третьей – отложение только на боковом ягодичном крае, у четвертой – вообще не будет ничего такого, что цепляет глаз.

Как определить: лишнее в «женских» зонах – это избыток массы тела или конституция? Что касается избытка массы тела, то, как уже говорилось, здесь проще, можно определить его и на глаз, и «в зашип»: наличие жировой ткани в верхней части туловища женщины (вычитая сантиметровый подкожный жировой слой) и есть ориентир

Как определить у себя лишнее – это конституция или лишний вес?
Авторская формула исчисления «эстетической» массы тела

лишних «калорийных» килограммов. Что касается избытка в нижней части тела, то при наличии лишнего веса – все уже сложнее. Сколько того и другого? Как определить, сколько килограммов нужно весить, чтобы этот вес отражал конституцию, – иными словами, как определить свою личную «эстетическую» массу тела?

Можно пойти опытным путем, определяя «ин виво», по остатку. Можно напрячь память и вспомнить, сколько жировой массы пришло в период «вторичного» полового созревания. Можно и просто соотнести наследственную предрасположенность, если таковая наблюдается. Но это не всегда легко, нужно обладать хорошей памятью и наблюдательностью, в том числе и в самом процессе похудения.

Лучше иметь какой-то ориентир, такой же, как формулы исчисления нормальной массы тела в медицинской практике.

Все имеющиеся медицинские формулы (или индексы), которые широко применяются в жизни, в нашем случае непригодны, так как ими исчисляют «нормальный» вес, а не «эстетический» (конституционный), и они, как известно, позволяют иметь много лишнего.

Индексы Брока, Брейтмана, Давенпорта, Одера, Ноордена, Татоня и др. отличаются лишь способом исчисления, а популярность той или иной формулы отнюдь не в большей приближенности к истине, а в удобстве математической операции. По результату, полученному в конце, они все, в сущности, схожи. В нашей стране наиболее часто используют индекс Брока, где нормальная масса тела равняется примерно «рост в сантиметрах минус 100».

И хотя везде рекомендуется учитывать принадлежность к полу, возраст, степень развития мускулатуры, все формулы скорее разрешат вам прибавить, чем отнять: если у вас ширококостная фигура, вы спортсмен (мышцы весят много) и, конечно, с учетом возраста. (Хотя здесь уже медицинский парадокс: с возрастом каждый килограмм увеличивает риск инфаркта, гипертонии, атеросклероза. Вдобавок прогрессирующая потеря безжировой массы тела с возрастом должна уже сама по себе заставить отнимать. Но, видимо, общественное мнение настолько привыкло

Как определить у себя лишнее – это конституция или лишний вес?
Авторская формула исчисления «эстетической» массы тела

к полноте зрелой, а тем более пожилой женщины, что даже медики подпадают под власть житейских стереотипов.)

Кроме того, «нормальная» масса тела сориентирована была когда-то не столько на нечто среднестатистическое (с лишним весом теперь уже 95% женщин), сколько, что важнее для медицины, на среднестатистические показатели здоровья человека – то есть отсутствие возможных отклонений, причина которых могла бы быть связана с лишним весом.

А такое нововведение, как «идеальная масса», попадающее в около- медицинскую литературу (по-видимому, из-за новых культурных настроений), определяется без определенных оснований – чуть снижается от «нормальной». Но женские конституции чрезвычайно разнообразные.

В американской медицинской практике большой популярностью пользуются уже готовые таблицы, где, найдя свой пол, рост и возраст, легко увидеть свою графу так называемого «приемлемого колебания», нижняя планка которого бывает и низкой. Но диапазон этого «колебания» настолько широк (до 20 кг), что найти здесь свой личный «эстетический идеал» тоже невозможно.

Иногда попадаются «строгие» формулы, требующие отнимать до 120 единиц от роста в сантиметрах – но это тоже грубо и неверно, подобные формулы примитивны для «эстетической диагностики», потому что не включают в себя элемент индивидуализации телосложения.

Одним словом, в энциклопедиях и брошюрах не найти ответ на вопрос об эстетическом соответствии, выраженном в килограммах. Подобное определение никаким образом не фигурирует сегодня в медицине, а спрашивать врача, при каком весе вы будете выглядеть наилучшим образом, неуместно и не принято. Любая женщина сегодня знает, что подруга скорее ей укажет, сколько у нее лишнего, чем врач.

Но необходимость иметь такую «эстетически индивидуализированную формулу», чтобы определить вес с учетом женской конституции, уже давно назрела.

Пользуясь опытом замера большого количества именно худых женщин (и потому без искажения из-за распространенной полноты – но и исключая истощение) разнообразных конституций

Как определить у себя лишнее – это конституция или лишний вес?
Авторская формула исчисления «эстетической» массы тела

и ростов (не забыв учесть при этом показатели их здоровья и работоспособности), привожу простую и наиболее приближенную к указанной цели формулу. МАССА ТЕЛА РАВНА:

$$\frac{0,0085 \times H \times L}{2}$$

где **H** – рост в см, **L** – объем грудной клетки в см (замер под грудью),
а **0,0085** – условный, найденный эмпирическим путем индекс.

Все «лишнее» в виде жировой ткани в нижней части тела женщины, остающееся по достижению этой «эстетической» массы тела - конституционной природы.

По этой формуле легко увидеть, что если рост женщины высокий, к примеру, 180 см, то отнимется больше, чем 110.

Если невысокий, к примеру, 150 см, то хватит и 100 (как и в медицинской формуле).

По этой формуле так же видно, что чем больше объем грудной клетки, тем меньше килограммов отнимается.

Эти два важных момента – рост и окружность грудной клетки – как раз и объясняют тот факт, почему знаменитым топ-моделям сравнительно легко удерживать низкий вес, чему удивляются многие и стремятся к тому же, хотя некоторые из них при этом очень рискуют. У большинства топ-моделей – узкая грудная клетка, к тому же, как известно, они очень высокие. И потому им гораздо проще удерживать массу своего тела до разницы в 125 единиц, чем невысокой женщине, при росте, к примеру, 160 см.

Если у последней еще и широкая грудная клетка, то для нее достичь хотя бы 50 кг – целый подвиг, а при разнице в 110 единиц организм может быть на грани истощения и нежизнеспособности.

По этой формуле можно узнать, стоит ли тратить усилия на тренажерный зал и диеты. Возможно, окажется, что кому-то, кто считал себя худой, и стоит сбросить еще несколько килограммов. Но и не исключено, что результат получится ниже этой планки. И такой читательнице стоит задуматься о том, чтобы поскорее

Как определить у себя лишнее – это конституция или лишний вес?
Авторская формула исчисления «эстетической» массы тела

набрать недостающий вес. Нужно ведь знать не только сколько сбрасывать килограммов, чтобы выглядеть красивее, но и ниже какого порога худеть не следует, так как это опасно, в том числе и для красоты. (В данном месте я не посягаю на чьи-то эстетические убеждения, а только предупреждаю.)

Таких девушек с предельно низким весом становится все больше, все больше тех, кому худеть дальше некуда, а они стараются изо всех сил. Для них этот индекс не менее важен. При переходе за определенную минимальную планку веса (для каждой конституции и роста индивидуально) могут наступить необратимые нарушения. Развитие остеопороза (потери кальция в костях), нарушение менструального цикла (аменорея – прекращение менструаций), выпадение волос, изменение структуры кожи (раннее старение кожи), нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Но самое важное, о чем редко говорят – это потеря мышечной массы миокарда (сердце как тряпочка). Могут произойти и гормональные нарушения, гирсутизм (оволосение по мужскому типу). То есть, добившись заветных «90», можно приобрести взамен волосатость на теле, морщинистую кожу, облысеть, потерять ногти и зубы – то, что касается уже и красоты.

Врачи об этом, конечно, помнят, но не указывают, начиная с какой цифры массы тела для каждой конституции все это может произойти. Считается, что критическая масса – примерно 47 кг для всех, но цифра эта слишком условна и не универсальна. (У невысоких балерин, к примеру, масса тела – 42–45 кг и это при колоссальных физических нагрузках.)

Приведенная мною формула включает в себя допустимый «барьер» в несколько килограммов до этой роковой планки, а также не запрещает иметь несколько лишних килограммов, о которых может знать любая женщина – из-за развившейся на спортивных занятиях мускулатуры, из-за тяжелой кости, большой груди или просто для лучшего самочувствия.

Эта формула не универсальна, то есть не подходит людям с уже 1-й степенью ожирения: размер окружности грудной клетки искажается из-за жировых отложений в этой зоне.

Эта формула непригодна также для случаев липедемы (и липодистрофии), очень редких явлений, так как патологическое разрастание фиброзно-жировой ткани на бедрах и/или ягодицах может быть аномально большим и реально добавлять лишний вес (даже по медицинской формуле).

Индекс конституции (и результативности в методе)

Благодаря накопившемуся опыту замеров параметров фигур женщин и последующему наблюдению их результатов я создал свою так называемую «антропологическую формулу» женских конституций, или индекс конституции, она же – формула результативности.

$$\frac{H \times L \times M \times P}{S^4}$$

H – рост в см, **L** – окружность грудной клетки в см (замер под грудью на выдохе), **M** – окружность талии в см (самое узкое место),
S – окружность бедер в самом широком месте в см (строго горизонтально), **P** (в четвертой степени) – окружность одной ноги в паховой зоне (в самом широком месте строго горизонтально).

Обычный итог исчисления для женщин – от 0,45 до 0,7.

Средние случаи диспропорции показывают 0,5–0,55.

Чем ниже итоговая цифра, тем фигура женщины больше в «женскую» сторону, тем больше диспропорция «верха» и «низа». Чем выше – более в «мужскую», диспропорция меньше. У мужчин, например, даже при широких бедрах эта цифра никогда не будет ниже цифры 0,8. Чаше вычисление покажет единицу и выше.

При сильной диспропорции (особенно при липодистрофии) цифра может быть ниже 0,4 и приближаться к 0,35.

Эта формула уже включает в себя все имеющиеся примитивные типы: А, О, Н, Т и т. д. Просто этих типов у женщин гораздо больше,

чем это обычно перечисляется в популярной литературе. А точнее, у каждой женщины фигура не похожа ни на кого, она всегда индивидуальна. За 20 лет практики я не встречал ни разу две абсолютно похожие женские фигуры, даже у близнецов есть различия.

Итог вычисления покажет, сколько жировой ткани на теле женщины, которую можно удалить данным методом, где и как расположено жировое образование, создающее недостаток, а по удалению его, соответственно, как много изменится фигура.

Эта формула – и индекс результативности, и ориентир в целесообразности применения Ручной Пластики: по ней можно определить еще до обработок, какой будет результат: будет ли он маленьким, средним, большим или просто огромным. Простыми словами, чем больше проблема по объему, тем больше результат.

У женщин с индексом выше 0,65 мало что можно убрать в нижней части тела. Такие фигуры, что касается пропорций «верха» и «низа», можно назвать вполне гармоничными. Кардинально в этом плане они не изменятся, к тому же, это не всегда говорит о том, что обработок будет мало. Их может быть и меньше, чем в среднем случае, но может быть и больше, если речь идет о сложном, «скульптурном» заказе, переделке форм. Если выпуклое «ушко» или «галифе» можно убрать за считанные обработки, то, например, равномерно полные ноги зауживать дольше, эффектный снимок будет не так скоро и вообще может быть не таким впечатляющим, как это всегда имеет место с искривленными контурами фигуры.

Самый эффективный вариант – это ниже 0,5 (0,4–0,45). Безусловно, ниже 0,4 для специалиста (и для клиентки) еще лучше, но эти случаи чрезвычайно редкие.

В своей практической деятельности я и мои мастера оставляем за собой право отказывать тем женщинам, индекс которых выше 0,6 не в силу сомнений в абсолютности достигаемого результата, а исключительно из-за меньшей степени удовлетворенности с обеих сторон.

Только в указанных рамках определения понятия женской конституции можно отметить три рода конституции в отношении жировых тканей.

Первый – *изначальный*, когда отложения жировой ткани по женскому типу избыточны уже до полового созревания. Второй – как женские вторичные *половые признаки*. Третий – *приобретенное* (не всегда) в течение жизни (как результат гормональных «стрессов»), обычно «добавляется» к уже имеющемуся индивидуальному рисунку тела, не слишком изменяя его характерные черты.

ПОЧЕМУ РУЧНАЯ ПЛАСТИКА® – ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПЛАСТИКА?

В понятие пластики входят незыблемые категории и этим она отличается от терапии и профилактики – планирование результата по исправлению недостатка на теле человека происходит изначально, воздействие осуществляется извне (а не изнутри), и воздействие производится радикальным способом. Все эти категории присутствуют и в хирургической пластике, но в ней есть значительные минусы для «эстетического меньшинства» по сравнению с предложенным методом пластики без инструмента.

1. Планирование окончательного вида фигуры в Ручной Пластике происходит так же изначально: вначале производится диагностирование той ткани, которую можно устранить (ее объем, толщина, геометрия, место расположения), поэтому можно знать, что ожидать и как фигура будет выглядеть после коррекции.

2. Достигается ювелирная линия бедра, что хирургической пластикой невозможно: это не зависит от таланта и опытности хирурга – сама операция груба и проходит «вслепую». А для современных эстеток гораздо важнее абстрактных литров жира чистота линии и поверхности тела. Как потом часто бывает «на

разборке» с хирургом: «эффекта ноль», «больше уже невозможно» (кровопотеря большая, нужно делать переливание крови, а это реанимация и скандал), «у вас ткань такая» (канюля не пошла: фиброза много, слишком плотная ткань) или «кожи излишек – нужно делать лифтинг» (повторная операция в 50 % случаев: вырезается веретенообразный лоскут, а это рубец, который нужно прятать), или «у вас наследственность»... И оказывается, что заказывалось вовсе не то, что получилось.

3. Осуществляется контроль результата в связи с линейностью процесса, и поэтому всегда есть возможность прервать его на любом этапе для выбора наилучшей линии. А после единоразового удаления жира инструментом уже ничего не изменить.

4. Исключится асимметрия, которая после липосакции просто повальна: разные по величине и форме половинки ягодич, разные по толщине ноги, вмятины (гиперкоррекция) и бугры (последние Ручной Пластикой как раз убираются).

5. Процессы удаления объемов и улучшения поверхности тела идут параллельно. Кожей не нужно потом заниматься отдельно, как это обычно происходит после липосакции, что является для всех запоздалой финансовой новостью. Но и эти усилия уходят впустую: исправить поверхность после операции уже невозможно. (Эти подкожные рубцовые образования бывают настолько плотными, что ультразвук их не отличает от опухоли, нет аппаратуры и препаратов, способных их размягчить).

6. Жировые клетки остаются в прежнем количестве (устраняются объемы и неровности фиброзной ткани): жировые клетки и не должны у человека уменьшаться количественно – вот почему после липосакции жир откладывается в других местах. Ответ на этот загадочный вопрос о так называемых в хирургии «соседних зонах депрессии», когда после удаления, к примеру, «галифе» появляются отложения на талии или верхушке ягодич, простой: оставшиеся клетки не в состоянии вобрать в себя жировую субстанцию, которая в течение нашей жизни постоянно приходит в организм, и последний просто вынужден направлять ее в другие места.

7. Без рубцов и проколов. И самое малое – только вмятины и дырки от прокола канюлей учитываются худым «эстетическим меньшинством» (остальные попросту не берут в расчет такую «мелочь»). Но это не «блажь свержозабоченных девиц», как выражаются иногда хирурги, не зная, куда деться от их претензий к этим втяжениям-«монеткам» от металлической канюли. На подтянутом и худом теле видно малейшее вмешательство даже от самого тонкого инструмента, не говоря уже о рубцах.

Многие не осведомлены о негативах липосакции, но заранее чувствуют, скорее предчувствуют интуитивно, что, сколько ни режь себя и ни выкладывай денег, хирургией из созревшей женщины «нимфетку» не выточить. Они отказываются от операции не столько из-за боязни или рассудочной калькуляции, чего хирургия может и чего не может, сколько из эстетического видения (хочется сказать – ясновидения), когда у фигур на пляже они видят всю их «искусственность». Чувствуют, что по непонятным и необъяснимым словами причинам пластическая гармония в целом у них нарушена.

Почему Ручная Пластика - это не массаж?

Несмотря на то, что ведущий эксперт по изобретениям в Минздраве при подписании разрешения на выдачу первого патента дал формулировку, в которой присутствует слово «массажный», необходимо предупредить, что массажем это не является по многим причинам. Не потому, что в данном методе используются какие-то необычные приемы или принципиально новые манипуляции рук: они не сложны и, возможно, известны тысячи лет (и трудность исполнения далеко не в них). Для этого нового воздействия необходимо другое слово, как и для мануальной терапии когда-то тоже потребовалось свое название

для обозначения лечения только позвоночника, а не всего тела. Потребовалось и выделение этой области в отдельную от массажа, несмотря на то, что манипуляции там проводятся все теми же человеческими руками.

1. Основной принцип массажа, фундаментальная основа любого массажного воздействия, – это «от локального к глобальному», что сейчас и поясню. Например, если я массирую спину, стопу и даже палец, то сосуды расширяются во всем теле, оказывается воздействие на весь организм, по крайней мере, этого ждут и это цель массажа. Таким образом, воздействуя на локальное место, я теоретически могу добраться до любого органа – это и есть принцип массажа: не обязательно «мять» этот самый орган.

Любая реакция организма (положительная), любые «отголоски» от локального воздействия и являются сутью массажной терапии, через рефлекторную цепочку ожидается глобальная реакция – это то, к чему призван стремиться массажист, проводящий любой массаж.

В Ручной Пластике все наоборот. Главное – это **ЛОКАЛЬНОСТЬ** воздействия, это и является самоцелью. То есть, если я обрабатываю какой-то участок тела, то именно **ЗДЕСЬ** и наблюдаются изменения и нигде больше, ожидается только локальная реакция. Массаж, где цель – затронуть как можно локальнее, а получить как можно глобальнее (в том-то и талант массажистов: поменьше поработать – побольше вылечить) является здесь как бы противоположностью. В массаже в этом ключе есть подобное небольшое исключение – спортивный массаж, когда нужно срочно отжать мышцу: тут действительно нужны не глобальные изменения, а только локальные. Но по большому счету спортивный массаж – это не массаж как таковой, если считать с традиционными идейными основами массажа.

Итак, воздействие идет только на те ткани, которые обрабатываются, и только они должны претерпеть изменения. А все «глобальное» в Ручной Пластике, все, что имеет отголосок в организме, – это временные побочные эффекты (они как раз негативные – была бы возможность, лучше бы их не было),

которые я всячески стараюсь ослабить, свести к минимуму.

2. В методе Ручной Пластики эритема и отек фигурируют как цель, а точнее, как неизбежный симптом-сигнал того, что фиброзно-жировая ткань претерпела метаморфозу. Никакой из известных видов массажа, каким бы сильным он ни был, в том числе и антицеллюлитный, и баночный, и вакуумный и т. п. по установленным законам не имеет права оставлять «следов». Конечно, они там бывают, но это расценивается как «издержка процесса», как халатность или признак низкой квалификации, за которые массажисту вообще-то положено извиняться.

Поэтому бессмысленно спорить с теми, кто говорит, что у меня «неправильный массаж», эти люди абсолютно правы, просто Ручная Пластика – это НЕ МАССАЖ.

У двух областей разные цели, разные следствия. Хотя, замечу, люди вообще плохо себе представляют, что такое массаж, нормального его определения нет до сих пор даже в медицинских справочниках, определение это настолько общее и размытое, что под него могут попадать даже косметологические операции – любое воздействие на тело: и чистка лица, и «в бане веничком». Медикам нужно преподавать логику и читать Аристотеля, и прав был древний врач Гален, когда говорил, что врач должен быть философом. В наше время это еще более необходимо, ведь нужно дать четкие определения каждой области по коррекции внешнего вида человека и по каждой проблеме: их теперь много, и люди должны знать, куда они идут и что там могут получить.

3. Массаж всегда принадлежал медицине – это лечение или профилактика. Ручная Пластика не является в собственном смысле слова медицинским методом, так как «женский» жир (не ожирение) не является болезнью. Современная медицина – научная, нетрадиционная, народная, любая новая или старая – полномочна заниматься только БОЛЬНЫМ человеком. «Женский» жир на бедрах и ягодицах – это ЗДОРОВАЯ ткань, лечить и профилактировать здесь нечего.

Ручная Пластика – это не лечение тканей, а устранение дефекта

в их геометрии (косметология пытается лечить эту ткань, но не удаляет; хирургия удаляет, но делает оставшуюся действительно больной и неровной).

Во всех видах массажа одни и те же классические заповеди: приоритетом для выполнения процесса должны быть мышечная, кровеносная и лимфатическая системы, но не целенаправленная работа с жировой тканью. Все виды массажа – и самые древние, и самые новые – никогда не интересовались именно «женским» типом жировой ткани, а только общим для обоих полов ожирением.

4. Массаж не является чем-то самостоятельным и не имеет до сих пор своих собственных целей существования, несмотря на то, что имеет такого мощного покровителя в лице научной медицины. Он всегда только приложение, дополнение, «пожелание» к чему-нибудь «существенному»: к врачебному лечению, к косметологическим процедурам или просто средство получения удовольствия. И всегда может быть заменен чем-нибудь еще: фармацевтическим средством, аппаратурой, грязелечением, физкультурой и т. д. Именно поэтому не стоит удивляться, что в мире нет сильных массажных школ.

Массаж как идея еще не обрел сам в себе смысл своего существования – возможно, это дело будущего, а может быть, это отголосок далекого прошлого. Я был бы очень удовлетворен, если бы моя книга поспособствовала хотя бы в малой степени реабилитации чистого и благородного понятия массажа, которое имело место лишь в далеком прошлом человечества, и к которому относились очень серьезно, мистериально, а к работе человеческими руками с человеческим телом – с благоговением. В отличие от того повсеместного впечатления о массаже сегодня, которое так часто смешивается с интимными услугами, всегда чем-то «дополнительным», пошлым и унижительным для массажиста. Давно необходимо вернуть понятию «массаж» изначальный духовный смысл, как минимум устранить современные искажения, так как возможности его далеко не исчерпаны.

Ручная Пластика, в отличие от массажа, абсолютно самодостаточна и в своих целях, и в средствах, и в источниках

познания. От специалиста не требуется знаний клеточной физиологии, как бы странно это сейчас ни прозвучало, как физике не требуется астрономия, а биологии – химия. Здесь другие законы в воззрениях на человеческое тело и на способы оказания помощи, в отличие от любого массажа, каким бы новым и необычным он ни был, так как последний всегда следует установленным материалистическим законам «распознавания и лечения», в корне отличающимся от таковых в морфологическом воззрении на человека (подробнее во второй части книги).

Ручная Пластика – это новое направление, она не имеет отношения ни к медицине, ни к косметологии и в будущем должна развиваться в новую парадигму. Это не альтернатива какому-либо другому методу, в отличие от мануальной терапии: конституционными недостатками женской фигуры целенаправленно никто никогда не занимался. О них сколько угодно могут говорить женщины между собой, но таких направлений ни в медицине, ни в фитнесе, ни в косметологии нет. Медицина не признает такой проблемы вообще, так как это просто половой признак, за исключением липедемы (тяжелого ожирения ног), с которой, опять же, увы, помочь не может. В фитнесе это постоянные попытки подменить эстетику пропорций проблемами здоровья, снижения веса или накачивания мышц (на что только он и рассчитан. Работники фитнеса бывают настолько одержимы своей профессией, что часто искренне не понимают, как может существовать проблема разницы в размерах «верха» и «низа» сама по себе). Косметология с ее «высокими технологиями» (сюда отнесем и то, что можно купить самим: «чудо-кремы», «чудо-штанишки» и т. п.) в проблеме негармоничной конституции – абсолютный «лохотрон».

В сфере коррекции фигуры ничего, кроме массовых промышленных товаров и методов «для всех», нет. А массовый потребитель, как известно, человек с лишним весом. Только у хирургов нельзя отнять их чистых помыслов в этой узкой проблеме. Но портит все, как ложка дегтя в бочке меда, самая «малость» – технические препятствия физиологического порядка

и грубость самого принципа инструментального вмешательства. А в результате – невозможность сделать то, что просит стройная клиентка, и поэтому инструментальные пластики вынуждены вечно ограничивать ее в амбициях и в итоге предпочитать заниматься опять же людьми с лишним весом.

Ручную Пластику можно даже сравнить с тем, что в свое время внес Шелтон в культуру питания и сохранения здоровья. Он боролся за все естественное, натуропатическое, за все, чего можно достичь вне фармакологии, вне зависимости от того, что в нашу жизнь вносят торгово-медицинские монополии. Чтобы медицина могла развиваться без монополий, навязывающих потребителю свои правила и бесконечные покупки лекарств и средств. (За то и в тюрьме сидел: на него подали иск фармакологические компании.) У Шелтона был вполне определенный, как сейчас бы сказали, антиглобализм.

Ручная Пластика - это та новая категория практического вмешательства, которая прежде не была зафиксирована в мировой практике. Есть хирургический способ, а есть ручной, без инструмента – это принципиально новая суть, это отдельная область. У пластических хирургов тоже есть патенты на более совершенные липосакции, но изобретение самой операции и ее исполнение принадлежало когда-то одному хирургу-первооткрывателю, который и основал эту область, получившую такое широкое распространение. Остается надеяться, что и наше направление ручной коррекции фигуры получит не меньшую популярность благодаря пополнению и наших рядов. В заключение хочется сказать, что этот процесс только начался, он развивается, это начало пути нового цельного направления. Это и есть наш русский своеобразный путь в области под названием «коррекция фигуры» – ведь все остальное заимствовано с Запада.

Центр Ручная Пластика – новый тип учреждения

Это место, где предоставляется моноуслуга, и этого тоже в мире пока нет: сегодня салонам и клиникам невыгодно иметь у себя одну услугу, можно и «прогореть», да и учреждения эти давно не только предлагают услуги, как 20 лет назад, но еще и торгуют товарами. Нет смысла оспаривать современные косметологические возможности и качество средств, но неразумно и забывать, что любой метод, связанный с коррекцией фигуры, к какой бы области он ни принадлежал (исключая хирургию, если там не вносят в свою деятельность косметологию), – это всегда и торговля тоже. Косметологические учреждения подписывают контракты с фирмами по продаже средств и аппаратуры (действительно качественных), или сами являются филиалами этих крупных монополий, или самостоятельно закупают средства (неизвестного качества) и обязаны совершать товарооборот строго вычисленный, в который входят и препараты, и аппаратура, и запатентованные методы.

Этот маленький нюанс становится большим недоразумением лишь в одной узкой проблеме – проблеме линий, пропорций и форм стройного «эстетического меньшинства». Все, что сегодня разрабатывается, разрабатывается для массового потребителя, это даже неудобно напоминать. А массовый потребитель – человек полный. Никто не будет вкладывать деньги в исследования и усовершенствования, если это не будет применяться в массовом масштабе.

В вопросе ультрасовременных аппаратных методик, которые все продвигаются прогрессивным Западом, упускается самое главное даже теми, кто сам прекрасно знает, что такое современный рынок. Сегодня в продвижении того или иного метода всегда доминируют коммерческие интересы магнатов по

производству дорогой аппаратуры и препаратов, обслуживающих косметологию. Интересы «врача» и «больного» далеко не всегда ставятся на первое место. Говорить об этом открыто означает столкнуться с чьими-то интересами или честолюбием.

Руки человеческие могут больше и лучше, и без нанесения вреда, в них гораздо больший потенциал. Любой массажист сделает для кожи больше, чем самый сенсационный крем. Но вперед всегда выставляется какая-нибудь очередная косметическая линия, а массажист только «прилагается», он как «втирающая машина». Это и есть надувательство и обман, что очень плохо понимается современными людьми, сегодня в мире «система» обманывает гораздо больше, чем конкретный человек.

А если торговля не на первом месте, то в любом случае взамен – пожизненная зависимость от «похудительных процедур», вы – «на игле», и вы сами должны трудиться. Это и есть «система» в области коррекции фигуры - торговля, зависимость и ненужность мастерства.

Центр Ручная Пластика – не в «системе»: здесь нет никакой торговли и никаких «дополнительных услуг» – только труд мастера, возведенный в принцип, и результат как единственная цель. Нет и зависимости в дальнейшем: сюда приходят, решают проблему и уходят.

Открытие Школы Ручной Пластики и трудности обучения

В 2007 году в Центре Ручная Пластика я основал Школу, и прошедшие обучение мастера здесь же и работают. Много лет я думал, что метод будет распространяться сам по себе и что одного описания его сути и идеи в книге достаточно для самостоятельного освоения. Я всегда считал, что путь ученичества – это больше восточный путь, а не западный: на Востоке личность учителя играет первостепенную роль. Западный же путь познания и осуществление этого познания на практике, который

мне по менталитету ближе, – это восприятие идеи, суммы идей, и личность учителя здесь не играет такой роли.

Сами массажные манипуляции несложны и, возможно, известны с сотворения мира. Гораздо важнее принять идейно-философскую сторону принципиально нового отношения к познанию женской антропологии, отречься от старых массажных наработок и воззрений и понять, как создавать новую форму, а сделать это можно в силу данного свыше таланта и упорного труда, а не путем прослушивания лекций.

Но все оказалось сложнее: не передается метод простым описанием, хотя все пункты и принципы его честно изложены в книге. Несмотря на то, что все ученики до прихода ко мне имели уже немаленький массажный опыт, пришлось с каждым отдельно, сеанс за сеансом «ставить руку», тренировать силу и способ воздействия на каждый подвид жировой ткани, учить распознавать ее сложную конфигурацию.

Здесь тяжелый труд, все время, силы и здоровье уходят на конкретную фигуру, что подчас превышает человеческие возможности, но по-другому нельзя: только так можно исправить конституцию. Желающих идти моим путем, тем не менее, немало (и дипломированные врачи готовы работать «на износ»): я создаю выгодные условия для работы, да и сама работа интересная.

Но есть другие сложности. Кроме самой физической выносливости у ученика должна быть способность к пальпаторному диагностированию, у него должны быть не столько сильные, сколько чуткие руки: должна присутствовать высокая чувствительность в очень тонкой подчас дифференциации тканей. Даже пластические хирурги этого не могут, так как работают с инструментом, хотя видят эту ткань без кожного покрова каждый день (хорошо замечают они только опухоли и узлы).

Эти жировые образования могут располагаться очень неординарно. Хорошо, если они в виде плотного цельного куска, создающего выпуклость-проблему, но чаще всего это сложные структуры переплетений, довольно мелких образований, иногда в виде камешков или причудливых ветвей, «желваков», «зернышек»

россыпью, несколько отдельных образований могут ветвиться и переплетаться друг с другом или уходить далеко вглубь – и каждому из них нужно уделять внимание отдельно.

Просто сильное и длительное воздействие без целенаправленности, без диагностирования размера и локализации этих образований приводит к бессмысленным гематомам, к грубой и вредной травматизации и к отсутствию результата. О таких печальных попытках повторить мой метод я узнал от некоторых своих клиенток, которые показали своим массажистам мои приемы, чтобы сэкономить деньги, платя им как за обыкновенный массаж. Последние иногда добивались даже «хорошего» отека и покраснения-посинения, но результата не было.

«Синяки для красоты» – кредо таких «специалистов» – ошибочно, синяков не должно быть даже по краям обработанной зоны. Массажисты пытались эту ткань взять простой силой, при этом травмировалась и кожа, и мелкие сосуды... но моим методом нужно работать очень деликатно, с каждым таким образованием отдельно, доводя его до правильного воспаления – это также представляло определенную сложность на первом этапе обучения.

Но и диагностика не самая большая сложность, плотные и рельефные фиброзные образования при определенном навыке можно научиться находить, даже если они имеют сложный, ветвистый рисунок своей геометрии, в отличие от «простого» жира. Дело в том, что при одном взгляде на эту ткань и даже ее пальпировании не все сразу ясно и видно. Ясность (в диагностике) приходит уже во время процесса обработки, да и сам процесс – не только пластифицирование, но одновременно еще и постоянная диагностика. В процессе видоизменения тканей за счет механического воздействия руками и происходит параллельно и постоянно выявление характерности этих тканей.

Движения рук совмещаются с постоянным ощущением-определением локализации и консистенции того, что пластифицируется. Затем, от сеанса к сеансу, эти ткани еще раз меняются (по восстановлению), приобретают уже новую

структуру, и их нужно обрабатывать (если нужна повторная обработка) уже другими движениями и с другой интенсивностью – и опять параллельно с новым диагностированием.

Можно сказать, что весь процесс пластифицирования мягких тканей Ручной Пластикой – это постоянная импровизация, контролируемая чувствованием, как эти ткани видоизменяются, метаморфизируются под руками каждую минуту, с учетом еще и того, как меняется линия или форма тела по истечении периода времени.

Эта п л а с т и ч е с к а я сторона метода – самая сложная и самая важная. Ведь обработка проблемной зоны не происходит одинаково ровно, как при антицеллюлитном массаже, воздействии аппаратурой и т. п., нельзя разрушать все плотное без разбора: и сила, и способ воздействия на каждый подвид жировой ткани разный. Ведь цель – не просто убрать эти жировые скопления, портящие фигуру, а устранить их таким образом, чтобы получились наилучшие линии и формы для каждой конституции, простыми словами, необходимо знать точно, г д е и с к о л ь к о нужно убрать, чтобы женщина получила нужную ею фигуру. (Если необходимо для ровной линии или лучшей формы, то можно что-то и оставить.)

Именно поэтому в моем методе при таком деликатном, напряженном и вдумчивом подходе невозможно перестараться: здесь исключены гиперкоррекция, вмятины, асимметрии. (Меня всегда удивляли молодые девушки, которые, как выражаются о них недоброжелатели, «носятся со своим целлюлитом», а хирурги говорят «придираются к прыщику», но которые не боятся агрессивных воздействий, таких, как инъекции озона, жирорастворяющих препаратов (липолитиков), не говоря уже о липосакции, когда эти процедуры не только не гарантируют ровной линии тела, но и просто опасны в плане приобретения ям, асимметрий, бугров, растянутой кожи, ожогов и пигментаций). Именно по этому пункту были уволены несостоявшиеся ученики, именно поэтому их практика – это не Ручная Пластика. Грубый, слишком механический и невдумчивый подход - приносит либо

отсутствие результата, что парадоксально часто бывает, либо еще больший ущерб эстетике.

Для меня оказалось также непредвиденным то, что нельзя, оказывается, вывести ученика на уровень мастера даже за десять, двадцать и тридцать сеансов. Может прийти такая женщина, исправить конституцию которой – это практически учиться заново, это и есть подводные камни метода.

Это также можно назвать художественной стороной метода – она самая сложная. Специалисту нужно понять, как создавать новую форму. Можно убрать объем – этому учатся сравнительно быстро, но главное то, что объемы можно убрать по-разному. Будет ли фигура красиво смотреться после этого, будут ли ровными контуры тела, а пропорции гармоничными? (Здесь больше сходства по трудности с ринопластикой (изменении формы носа), но не с липосакцией.)

Без переживания целостности индивидуальной пластики и гармонии, без чувствования, точнее предчувствования, какие линии и формы создадутся после устранения этих образований, в зависимости от того, как те или иные типы мягких тканей располагаются на теле женщины, невозможно достигнуть мастерства. Этот будущий образ не вырастает простым арифметическим прибавлением или вычитанием, как в зале фитнеса на «строительстве тела» путем наращивания мышц или при абстрактном уменьшении объемов, как при похудении.

Выучиться приемам и оставаться простым «ремесленником», относиться к методу так, как относятся к коррекции фигуры в косметологии и хирургии, здесь невозможно. «Механически» осуществлять процесс можно только с ожирением, но не с эстетическими проблемами: здесь творчество потребуется с каждой новой фигурой.

Каким бы механически простым ни показался метод по прочтении книги, он требует, прежде всего, участия в процессе на уровне пластического искусства. Эту одаренность скорее найдешь у художников, годами рисующих женское тело, чем у современных медиков и массажистов. Описать этот пункт трудно

даже литературно-художественными средствами, не то, что в рамках медицинской работы. Так же трудно, как скульптору или художнику объяснить, за счет каких чувств, в каких душевных поисках и коллизиях он смог передать свое видение красоты и описать вдохновение, предшествовавшее созданию шедевра. Могут ли вообще быть описаны те тонкие взаимоотношения изобретателя с природой и состояние художника, позволившие состояться открытию?

«Пластически-художественный» аспект занимает в моей душе самое большое место. В этом как раз и коренится весь мой энтузиазм, помогающий развивать интуицию в работе с фигурами и преодолевать физическую тяжесть профессии. Это – самый большой пункт непонимания окружающих меня людей и даже, как это ни странно, клиентов. В медицинском аспекте специалисту здесь нужны знания анатомии и физиологии, но приоритетней все же быть художником-ваятелем, важнее иметь способности в пластическо-художественной сфере. Это действительно новое искусство.

Сложности в принятии метода или почему другие этого не делают?

Сегодня в головах людей заложено, что физический труд как таковой не может быть квалифицированным, а тем более связанным с интеллектом или творчеством - такова черта нашего времени, и на Западе еще больше. Но в будущем люди поймут, что переживание индивидуальной гармонии человеческого тела не заложишь в машину: творческий процесс «ваяния» выполнить может только одушевленный разум и никакие «высокие технологии» здесь не помогут.

Частый вопрос, который задают на консультации – почему другие этого не могут? Здесь можно назвать несколько причин. Первая – это фактор времени. Ответ на этот вопрос простой, как в

еврейском анекдоте о секрете хорошего чая - не жалеете заварки. А в салонах все сводится к строго регламентированному не только по манипуляциям, но и по времени массажу. В моем методе это временное ограничение снято: в противном случае получилось бы так, как если бы человека, лепящего фигуру из глины или какого-нибудь иного мягкого материала, заставляли делать перерыв, а вернувшись, он заставлял бы застывшую и потерявшую форму скульптуру, и вся работа оказывалась насмарку.

Нечто подобное происходит с человеческими тканями – нельзя нормировать время при воздействии на них: сколько требуется для каждого ее вида и подвида, столько и нужно. Фактор времени здесь решающий. Если смотреть на часы и бояться, что уделаешь клиентке больше времени, чем положено, ничего не получится.

А в салонах массажист не станет превышать положенное время: придет начальство и взгреет, потому и результат всегда «от сих до сих» и ни на йоту больше. Там ведь главенствует логика цифр, торговли и оборота. Индивидуальный труд, индивидуальное мастерство там почти ничего не значат, а при таком отношении мастер не станет брать на себя личную ответственность за результат. Всех сотрудников волнует, что думает начальство, а начальство волнует, окупятся ли закупки препаратов и аппаратов.

А может, и не выгодно – лучше действительно побольше народу пропустить через «конвейер». А может, нет смысла добиваться долговечного и радикального результата, так как это противоречит идеологии салонов, которым нужно, чтобы клиентка ходила постоянно, нужно посадить ее «на иглу» – это удобнее всего с женщиной, склонной к полноте. Какой бы огромный результат она ни получила, все равно наберет вес, никуда не денется и обязательно придет снова.

Вторая причина – боязнь доставить клиенту дискомфорт (теперь ведь все хотят комфорта). Способ воздействия Ручной Пластики и побочные эффекты остаются самым трудным местом; пойти на радикальность могут далеко не все.

Но в смятение от такого вида «терапии» приходят не оттого, что нужно терпеть боль: в косметологической практике

достаточно много некомфортных методов – таких, как, иглы целлюлолополизиса, ЛПГ и миостимуляторы на своих максимальных мощностях, вакуум «по незажившему», силовой целлюлит-массаж, некоторые коктейли мезотерапии и озон. Но чаще всего там об этом стараются не говорить, чтобы привлечь клиентку, а если она оказывается нетерпеливой, то снижают мощность воздействия.

И дело не столько в боязни спугнуть клиента, сколько в нехватке смелости перешагнуть строго очерченные каноны практического вмешательства современной терапии, не позволяющие взглянуть на процесс коррекции по-иному. Терапия «по-цивилизованному» – это устранение неудобств, боли (боль расценивается уже чуть ли не как попрание прав человека), да и само лечение, не говоря уже о косметических процедурах, должно быть максимально комфортным и «развлекательным» (пилюли вкусными, а упаковки красивыми).

Терапия «по-цивилизованному» – это процесс, при котором недопустимы негативные проявления (симптомы), не имеющие отношения к данной болезни: они могут расцениваться лишь как «издержки», которых не должно быть, случайность.

Это твердый теоретический базис нашей современной медицины, куда входят и все существующие виды массажа.

Признать отек и боль как цель (не будет боли – не будет результата, боль – закономерная реакция фиброзной ткани, а отек – «участник» коррекции) означает пересмотреть все теоретические основы нашей цивилизованной медицины.

Третья причина – самая главная – диагностика и переживание пластики, о чем уже велась речь. Превышать силу и время косметологи и массажисты боятся. И правильно делают: сильный и длительный способ без целенаправленности, без диагностирования размера и локализации этих участков привел бы к грубой травматизации тканей, бессмысленной и вредной. Ведь это только определенные «осложненные» фиброзно-жировые образования так благодарно принимают самое интенсивное воздействие и реагируют таким логичным

образом, что только доказывает, что организм и сам не против их «выгнать», «вытолкнуть», он давно и сам от них отказался. А их нужно уметь правильно диагностировать, уделять внимание каждому отдельно и доводить до правильного воспаления. А этому необходимо специально учиться.

Те же, кто не боится доставить клиенту дискомфорт («синяки для красоты»), в том числе и с помощью аппаратов и химикатов, не понимают, что эти ткани должны пройти определенную и долгую естественную метаморфозу. В течение нескольких часов проводится пластификация только одного участка: работа эта деликатная, кропотливая и «ювелирная». А силачам-массажистам так часто хочется выглядеть «машиной» (а в душе врачом-целителем), обработать побольше и побыстрее, а главное – не иметь личного отношения к клиентке, точнее, к ее «такой несерьезной проблеме».

Сложности эстетикой наблюдаются повсеместно: современные медики и массажисты, занимающиеся коррекцией фигуры, просто не видят проблем у худых и стройных фигур. Не видят не просто так: отсутствие морфологии как области познания обнаруживает и здесь свои последствия - не выработано «морфологическое», «пластическое» мышление – в данном вопросе это одно и то же, так как пластика подразумевает и понимание, и действие (воздействие).

Ручная Пластика - почему такое название?

Словосочетание «ручная пластика» родилось в 1995 году после долгих поисков нужного названия (вначале я думал как обычно о латинском) перед подачей заявления на получение первого патента и фигурирует в описании изобретения. Оно должно кратко и емко обозначать и способ, и суть. И говорить сразу и недвусмысленно о двух важных вещах. Слово «ручная» – о воздействии на тело руками человека механически-физически, и не приходится расшифровывать, что не экстрасенсорно, не

инструментально, не инъекционно, не аппаратно и т. д. Не хотелось использовать иноземное «мануальная», к тому же это слово уже крепко привязано к лечению позвоночника.

Слово «пластика» должно говорить об изменении недостатков конституционно-пластического свойства, о работе

сприродными недостатками фигуры, а не простым похудением. Оно же сразу говорит и о радикальности воздействия: «пластика» прочно приклеилась к эстетической и реконструктивной хирургии за XX столетие.

Словосочетания «пластический массаж», «эстетический массаж» и т. д. не подходили: они присутствуют в салонах и банях и выражают что-то неопределенное, их часто путают с эротическим массажем, с чем-то, связанным с релаксацией, с удовольствием. Отказ от слова «массаж» диктовалось не только тем, чтобы к методу относились адекватно и знали, что от обработок ожидать, но и ввиду идейных и практических принципов метода, которые в корне отличаются от любого массажа, о чем уже была и еще будет идти речь.

Нередко я слышу упрек, что слово «пластика» принадлежит только хирургии. Но с исторически-филологической точки зрения оно в данном методе правомернее, чем в эстетической хирургии, что нередко приходится прояснять.

«Пластика» сегодня – составная часть сложных слов в обозначении современных видов восстановительной хирургии (например,

аллопластика, гетеропластика) или хирургической операции, восстанавливающей форму или функцию того или иного органа (например, артропластика, ринопластика), где используются, как правило, различные виды трансплантации.

Современное обозначение эстетической хирургии, сокращенное до просторечного «пластика» - своеобразный вид жаргона, и профессионального, и народного. Если строго перевести первоначальный смысл греческого *plastike*, то это - «поддающийся деформации под давлением, неломкий, плавкий» или «искусство лепки, ваяние». Материал, который можно ваять, лепить руками,

менять его форму без инструмента и процесс превращения одной формы в другую, например, когда из куска глины мы лепим фигурку человека.

В таком ключе, конечно, трудно называть пластикой, когда отрезают и пришивают. Позже, когда началось развитие греческой скульптуры и искусства резца, понятие исказилось и утеряло свой первоначальный смысл.

Слово «пластика» в современной эстетической и восстановительной хирургии прижилось прочно, но местонахождение его там весьма условно, что понимают теперь и сами хирурги. Не так давно на конференции ассоциации пластических хирургов постановили внести в название своей деятельности определение «эстетическая», попутно отделив ее от «реконструктивной», устраняющей врожденные пороки организма и последствия травм. То есть как те, так и другие, отказались от традиционного прилагательного «пластическая».

Употребление в названии моего метода слова «пластика» может показаться самонадеянным тем, кто не вникал в историческую и смысловую конкретику. Здесь полное совпадение с истоком слова -из одной заданной формы буквально лепится другая форма, без искусственного добавления или удаления чего бы то ни было, без вмешательства инструментом.

И в художественном смысле оно правомерно становится на свое место: ведь пластика подразумевает, как и в работе скульптора, работу с тонкими деталями, переживание целостной эстетики фигуры (а не ее части, как в хирургии), достижение пластической гармонии.

Как показало время, название действительно оказалось удачным: все чаще и чаще его крадут салоны и массажные кабинеты, чьи методы не имеют с Ручной Пластикой® ничего общего. Оправдываются тем, что оно, мол, «расхожее» и существует со времен царя Гороха, несмотря на предупредительный кружок с буквой R в моем зарегистрированном знаке наименования услуги.

В первой половине 90-х годов, до появления разработанного мною метода коррекции конституции без лишнего веса, такого

словосочетания и в помине не было, тогда и похудение было в новинку: советские люди только очнулись от путчей и денежных реформ. Клиник пластической хирургии в Москве было всего три, а все, что массы знали о коррекции фигуры, если вообще задумывались о такой новой западной затее, это был Гербалайф и аэробика.

В прессе словосочетание «Ручная пластика» впервые было напечатано в моем рекламном модуле в декабре 1995 года в первых российских цветных газетах «Женские дела» и «Частная жизнь», затем более 15 лет в заголовках модулей и статей в журналах «Она», Cosmopolitan, Beauty, «Красота и здоровье», «Кутузовский проспект», «Рублевском шоссе» и др., сегодня – во многих СМИ, в том числе Интернете.

О подлогах и дискредитации метода

Чаще всего используют название приезжие массажисты из стран ближнего зарубежья. Цена за услугу ставится очень высокой, которая попутно быстрому заработку служит доказательством «пластики», и через какое-то время, когда подходит срок расплаты, отчета за результат, гастролеры закономерно исчезают, появляются следующие.

Присваиваются тексты из книги иногда без малейших изменений, философские и эстетические воззрения, активно разворачивается фотогалерея результатов. Названием, текстами и идеями плагиаторы и подражатели привлекают стройную клиентку, но последняя сталкивается с разновидностью целлюлит-массажа, известной аппаратурой, обертыванием и т. п. и, что самое главное, с отсутствием того самого радикального результата, которого ждет «эстетическое меньшинство».

Парадоксально как эти «пользователи» бывают далеки от Ручной Пластики. К примеру, в одном из салонов это безболезненный массаж полным дамам с ароматотерапией, который может выполнить женщина (и женщина выполняет), что

в принципе невозможно: не каждый мужчина способен на такой тяжелый труд.

В другом вызывает недоумение: мануальная терапия – лечение позвоночника - и зачем такому раскрученному термину новое название? В третьем (в студии известного парикмахера) звучит уже гротескно – «ручная пластика на аппарате MIT». В четвертом «ручная пластика» - это формирование мышечного тонуса с обертыванием – смесь спортивного массажа и SPA.

Не раз попадались частные объявления интимных услуг, где перечислялись все умения любовников по вызову, среди которых была... и «ручная пластика»! (этика не позволяет привести здесь список нецензурных сексуальных терминов, среди которых через запятую было и название моего метода, можете самостоятельно вообразить). Это почти то же, как если бы после бани расслабленному и распаренному клиенту предложили сделать липосакцию.

В рубрике «Знакомства» одна женщина предлагала себя в супруги, в списке ее добродетелей была тоже «ручная пластика». Этот отчаянный текст был похож не на поиск мужа, а на поиск работы: возьмите на хозяйство – все умею!

Все обещают удовольствие от «пластики». «Насладись SPA в райском саду ... ручная пластика – это обертывание парафином и массаж по белой глине». «Метод ручная пластика тела подходит женщинам с любым весом («галифе», «попины уши», непропорциональные ноги...), результат аналогичен таковому при липосакции, но при этом вы не испытываете никаких неприятных ощущений, не нужно проходить тяжелый и длительный реабилитационный период, достигнутые пропорции остаются навсегда!»

Просто сказка: самые тяжелые проблемы решаются самым легким способом. Обещая потребителю комфорт и при этом радикальные результаты, такие учреждения только теряют клиентуру: уже, кажется, вся Москва знает о тяжести Ручной Пластики, или как минимум все здравомыслящие люди понимают, что радикальных результатов нерадикальными методами не бывает.

Из нового.

Рекламное объявление г.Сочи – «Ручная пластика. Возврат денежных средств». Коротко и надежно, ниже только телефон. Сразу возникает отвратительная ассоциация с лотереей, повезет-не-повезет, с мошенничеством.

«Двое из ларца», как их называют в сетях - два массажиста из Волгограда приглашают в Инстаграме на «Ручную пластику тела» в массажный кабинет в Москве (раньше была «Звёздная ручная пластика тела») - после нашей претензии в незаконном использовании названия добавили слово «тела». Работают весело, с широкими улыбками, в четыре руки... монотонно с большой скоростью трут каждый по бедру клиентки (движения как по стиральной доске), которая лежит на кушетке и тоже с улыбкой, весело переносит «пластику». Принимают всех, любого веса, обоего пола, любого возраста, с любыми проблемами. Без побочных эффектов, без болевых ощущений (из комментариев клиентов и самих массажистов - больновато последние 10 минут).

Армопластика. Недавнее учреждение в Москве, где работают приезжие массажисты и массажистки, применяется разновидность антицеллюлитного массажа (манипуляции с ним схожи). После претензий с нашей стороны убрать незаконное использование названия Ручная Пластика, заменили на иностранное (армо - ручная). Сеансы можно проводить почти без перерыва, можно по часу, насколько у вас хватит денег, можно «попробовать» пластику, можно с любым весом, с любыми конституциями, любого возраста. Методу 2 года (открытие-изобретение принадлежит хозяйке салона, тоже приезжей, разработан совместно с «древним китайским методом»), гарантия дается на 3 года (?).

Так часто идут хитрым путем. Начинают с украденных кусков текста этой книги и потом, не жалея места для разъяснения, что же такое «ручная пластика» в отличие от «других» (то есть источника), пишут: «Ручные пластики» имеют разное толкование. Наиболее эффективные методы достаточно варварские. Другие методы ручной пластики, напротив, выглядят щадящими и сопровождаются приятными ощущениями». И, разумеется, предлагается «ручная

пластика» по эффективности та же, что и «варварская», но... усовершенствованная в плане устранения неприятных побочных эффектов и болевых ощущений.

Этими «другими ручными пластиками», надо думать, и рассчитывают привлечь клиентов. Весьма удобно: слово «пластика» недвусмысленно намекает на хирургическую эффективность, но клиент при этом не пугается, все-таки это просто массаж. И у массажиста ответственности ноль - как далее обычно пишется, результаты «растянуты по времени» (своеобразная подстраховка: клиент, скорее всего, не доходит), «а также требуются поддерживающие процедуры» (клиент на пожизненной крючке, а не выполнил - сам виноват).

А что касается сути метода, то о нем можно прочесть обычно в заключении, а не в начале статьи, как хотел бы читатель, чтоб концов было уже не найти. «При такой методике акцент делается на лимфодренаж, который способствует уменьшению объемов за счет усиления лимфо-и кровотока». Потихоньку выплывает знакомая всем процедура, которая имеется в каждом салоне, и которую сделала, кажется, любая уважающая себя толстушка – с каких это пор лимфодренаж стал пластикой, то есть заменой хирургии?

Начавшись «за здоровье» (удаление жировых отложений безоперационным путем), такие статьи или устные внушения клиентке на консультации обычно заканчиваются «за упокой», как последний гвоздь в крышку гроба - «надеяться только на ручную пластику не стоит, нужны правильное питание, физические нагрузки, процедуры и т. д.». В целом все статьи о «ручной пластике» напоминают сказку «Каша из топора», где с «пластики» (топора) начинается процесс «варки», но потом она вынимается и выбрасывается, а остаются все остальные многочисленные «продукты».

И все же самая пошлая дискредитация, когда метод связывают с «энергетикой» - к «ручной пластике» приписывают для надежности: «результат закрепляется энергетически», «наш специалист также снимет порчу и сглаз».

Еще полбеды, когда метод чисто эстетической коррекции,

созданный для конституционных проблем, приплетают к медицинскому ожирению. Или заменяют недостаточно авторитетное слово «массаж» – но эти люди все-таки с телом что-то делают, физически, руками. Но как можно переводить пластику в «биоэнергетику»?

Неужели до сих пор находятся люди, верящие в коррекцию фигуры при помощи «махания руками» над телом? Или путем нажатия «секретных» точек «энергетическими» руками фигура может чудесным образом преобразоваться из типа «А» в тип «Т»? В пластике чудес не бывает. Это тяжелый физический труд и специалиста, и такой же тяжелый, полный физических страданий и терпения путь «пациента».

Ущерб наш выражается не в потерянных клиентах и, соответственно, в доходе (при нашей маленькой пропускной способности их много и не нужно), а в дискредитации сути метода, удручает размывание его идеи и абсолютные подлоги. Я не боюсь конкурентов: нас слишком мало для такой огромной страны, я остерегаюсь бесчестных конкурентов. Так как, надеюсь, метод должен получить распространение благодаря открытию мною школы и основанию цельного направления.

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ – ПЛОД ЗАПАДНОЙ КУЛЬТУРЫ

Есть ли в мире что-либо похожее?

Еще в начале своей деятельности, когда проводился международный поиск аналогичных методов для выдачи патента, я и сам был удивлен тому, что в мире не оказалось зарегистрировано ничего радикального в воздействии на тело

человека неинструментальным способом. Ведь давно упорно ходят слухи, что где-то в Китае или на Филиппинах применяют очень жестокий способ воздействия при ожирении. Толстяка, после подписания им соответствующих бумаг, что он не будет иметь претензий, бригада китайцев избивает палками, предварительно засунув ему в рот кляп. Причем «пациент» прекрасно знает, на что идет. (И до сих пор много желающих.) Прошедший такое «лечение» отлеживается месяц в постели, но очень хорошо худеет.

Но ничего подобного, естественно, не зарегистрировано в патентном ведомстве, информацию на этот счет в библиотеках не найти. Все это делается нелегальным способом, и действительно такой жуткий «метод» может существовать лишь на Востоке, точнее в странах третьего мира. (Потому европейцам и американцам приходится за этим туда ездить.)

Западный менталитет, западная медицина никогда не признает такой варварский способ, так как ему сопутствуют побочные эффекты как минимум.

Вот несколько случаев, которые мне довелось слышать от своих клиенток.

1. Китай. Одна моя клиентка рассказывала, как ее мама давно, в 70-х годах жила вместе с мужем в Китае, муж работал там строителем. Мама жила при посольстве, не работала, и особо делать ей было нечего. Она страдала лишним весом, и добрые люди посоветовали ей мастера-массажиста, который легко решает эти проблемы. Она пошла к нему, «сдалась» и в течение одного сеанса «мастер» сделал из нее «отбивную котлету». После этого она пролежала месяц в постели: ей было очень плохо, дурно, тошнило, трудно было даже шевелиться. Мама думала, что умирает и даже написала завещание. Но выжила, поправилась, а точнее похудела – сбросила 15 килограммов, которые в скором времени успешно набрала.

2. Филиппины. Подруга одной моей клиентки в конце 90-х годов поехала с ребенком на две недели отдохнуть. Она слышала о хилерах, и в ее голове хитроумно сложилась идея: уж если они опухоли могут вытаскивать, то что им стоит вытащить жирок?

С этим намерением она и обратилась к местным умельцам. Лишнего веса у нее не было, в отличие от первого случая: речь действительно шла о коррекции фигуры. Местные мастера не поняли ее просьбы вообще и долго не могли уяснить, чего же она хочет. Стали совещаться, потом около получаса переговаривались через переводчика: «Мадам, зачем вам это? Вам не надо худеть. Давайте мы вам сделаем обычный массаж». Но она оказалась дамой упрямой, тем более состоятельной и деньги, в конце концов, свое дело сделали – мастера согласились.

Они дали ей покурить из кальяна неизвестной настойки, после чего, со слов дамы, «голова малость отрубилась» и хорошенько «промассировали» ее бедра бамбуковыми палочками. Потом весь остаток отпуска ей пришлось пролежать в номере гостиницы. Она не могла ни есть, ни пить, дурнота и тошнота долго не проходили. Но выжила и сбросила 8 кг (которые потом, по приезду в Москву, были легко набраны).

Психологическую травму она получила такую, что ни о какой коррекции фигуры и слышать больше не хотела, несмотря на то, что ее подруга рассказывала ей о моем «мягком» методе и демонстрировала свои результаты.

3. Таиланд. В начале 2000-х годов подруга одной моей клиентки поехала отдохнуть с семьей – мужем и ребенком – в Таиланд. И тоже, решив не тратить время зря, совместив приятное с полезным, пошла искать в этом многообразии массажных салонов то, что могло подойти к коррекции фигуры, так как «где-то что-то слышала». Проблема у нее была в лишнем весе. Самое интересное, что среди всего этого обилия эротических салонов она все же нашла что-то для себя приемлемое. Далее – история как две капли воды похожая на предыдущую. Две недели она «умирала» в номере отеля, в то время как муж с ребенком купались и загорали в свое удовольствие. Но выжила и сбросила 10 килограммов. Через месяц она их опять набрала и благополучно забыла обо всех радикальных способах воздействия на человеческое тело.

В течение двух десятков лет моей практики было много звонков и писем от массажистов, мануальщиков, остеопатов и т.п.,

которые представлялись специалистами по коррекции фигуры, с их слов делающих «то же самое» и получивших официальные (!) дипломы, сертификаты, патенты от «тибетских мастеров», «китайских учителей», «восточных мудрецов-врачей» в этом направлении. Просили о сотрудничестве, о признании, о рекламе, просили поделиться клиентками, сделать фигуру жене. На вопрос «Почему бы вам самому не сделать фигуру своей жене?» – ответ был всегда невнятным.

Из всего собранного в моей практике остается сделать вывод, что кроме только что описанного, не существует ни официальных, ни тайных, закрытых для широкой публики «рецептов» и «методов» в этой теме в китайской или какой другой «восточной древней медицине».

Так же нет ничего радикального и в «цивилизованной» западной медицине, так как там сложились жесткие каноны практического вмешательства, а в косметологии особенно, даже в борьбе с ожирением, несмотря на то, что сам же Запад объявил его болезнью и старается в этом направлении изо всех сил. Все радикальное давно отдали хирургии, которую сознательно отодвинули от медицины.

О лжи в прессе

Наши средства массовой информации в угоду рекламодателю не погнушаются исказить историю, медицину, культуру, что особенно часто наблюдается в женском поп-чтиве. Удручают журналисты, которые сочиняют или поддерживают байки, подающиеся в СМИ не как реклама, а как просветительские статьи, как обыденные культурные данности, о которых полезно всем знать (просто рекламодатель платит за статью в два раза больше, чем за рекламный модуль). Приведу пример, касающийся моего метода.

Статьи «Ручная пластика: синяки для красоты» висят в Интернете много лет, вводя в заблуждение потребителя. «Метод ручной пластики, с помощью которого можно скорректировать

фигуру, пришел к нам из Китая. На протяжении сотен лет китайские императрицы пользовались им, чтобы убрать жировые отложения и "изгнать" целлюлит. В переводе с китайского название метода звучит как "Красота из-под злых золотых пальчиков". Дело в том, что, в отличие от массажа, который ни в коем случае не должен оставлять на теле пациента синяки, ручная пластика работает по так называемому "методу травмы".

Эта же статья была напечатана и в «Московских новостях», в газете вроде бы солидной и популярной. Там тоже утверждается, что, «как и многие другие модные процедуры, ручная пластика пришла к нам из Китая ...она относится, пожалуй, к самым впечатляющим антицеллюлитным "орудиям". Показателем качественно проведенной процедуры являются обширные синяки. У нас специалистов, владеющих этой техникой, можно пересчитать по пальцам одной руки».

Даже не филологу видно, что словосочетание «ручная пластика» не переводится в столь сложную китайскую трансформацию - «красота из-под злых золотых пальчиков». И коррекцию фигуры «пальчиками» не сделать. К тому же Ручная Пластика не оставляет «обширных синяков», гематом не должно быть даже по краям обработанной зоны. Скорее всего, здесь помесь «китайщины» и «антицеллюлитного массажа» (последний, напомним, американского происхождения), который действительно может оставить синяки. А этому новому «коктейлю» для салонов и массажистов с восточным уклоном, конечно, потребовалось другое название для привлечения потребителя, которое можно просто украсть.

Статьи полностью состоят, как обычно, из кусков текста этой книги (первое издание - 2003г, даже без малейших изменений идеи, выражений и художественных приемов), где не забыли почему-то и про меня, назвав «некоторым самоучкой» (зачем же им тексты от «самоучки»? А где же первоисточники от китайских императриц? С удовольствием бы почитал, в библиотеках не нашел). Теперь в интернете эти статьи размножились в невероятном количестве и почти каждая, кто занимается своей фигурой уже осведомлена,

что ручная пластика - это метод китайских императриц, которые успешно убирали у себя «галифе» и «целлюлит» еще тысячу лет назад (к слову, у желтой расы, к досаде авторов, нет «галифе», об этом еще пойдет речь в следующих главах о женской антропологии. А о «целлюлите» китайские женщины, тоже к сожалению, узнали сравнительно недавно).

Другие восточные салоны пользуются чистыми вымыслами: у них три вида «восточной ручной пластики»: ногаре – мануальная терапия, косубо – точечный массаж, тайцзы – энергетический массаж и лечебная физкультура. И зачем таким звучным восточным терминам западное слово «пластика»?

Становится стыдно за наших «патриотов»-журналистов, так часто отдающих просто так чужим странам (да еще современному рыночному Китаю) изобретения соотечественников. В Европе и США такого бы не произошло. Ведь прежде, чем что-то писать не рекламной целью (а под ответственность редакции в виде статьи), нужно всегда все проверять – и это несложно – любой запатентованный знак, название и информацию; кому они принадлежат, можно найти в базе данных Патентного ведомства РФ.

Нашу страну разворовывают не олигархи: их капиталы – капля в море по сравнению с тем денежным оборотом, который вращается в сфере продажи и перепродажи другим странам отечественных достижений и разработок, открытий и шедевров. Какая-нибудь выпускница журфака завтра с легкой совестью и легким пером ради «красивой статьи» отдаст другим дело всей вашей жизни, а вы об этом даже не узнаете.

«Восточная лапша» в коррекции фигуры

«Восток» сегодня приманка для потребителя, который до сих пор не может уяснить, что все, что «made in China», либо самого низкого сорта, либо сделано на Малой Арнаутской. «Восточная медицина» давно уже стала тавром, клеймом, мистификационным брендом – теперь уже и в коррекции фигуры.

Можно еще поверить Западу, который все-таки создает и культивирует новую женскую эстетику и «высокие технологии» которого пытаются использовать в косметологии. Но как можно кормить читателя такой «восточной лапшой»: многие другие модные процедуры, впечатляющие антицеллюлитные «орудия» пришли к нам из Китая? Когда косметология в Китае до сих пор несерьезная, а бум «целлюлита» (среди высшего класса) там только начался. И где вообще видано, чтобы хоть одна элитная услуга или товар пришли к нам из Китая? (Можете меня поправить, я не видел) Все, что мы имеем качественного и элитного, пришло к нам, как известно, с Запада. В Китае, как и везде на Востоке, все «дешево и сердито» и касается только продуктов массового потребления, «житейских товаров».

Даже для западных «высоких технологий» есть свои рамки, в науке в это вкладывают довольно строгие понятия. «Высокие технологии» – это огромные достижения в использовании в сфере неорганических (минералов) и физических сил планеты, но в органическом, в медицине и биологии эти достижения очень ограничены. Организм человека до сих пор большая тайна для науки и за XX и XXI век в этом направлении сделано очень мало.

Но... читаем в рекламе коррекции фигуры «восточных» салонов: «Мы соединили высокие технологии Запада и тайные знания из рукописей древних цивилизаций Востока». А нет ни рукописей, ни «высоких технологий».

Подобные байки особенно распространены в России, несмотря на то, что в нашей стране по поводу «китайского качества» и говорить не приходится: кажется, это словосочетание уже стало нарицательным. Все «китайское» в нашей рыночной медицине и массаже – это не более чем, извините за выражение, «понты», это обрамление «методов» отдельными попсовыми легендами, выдранными из так называемой обобщенной «восточной философии». Обычно это набор банальностей из цитатников, куски из памятников древней атеистической духовности человечества или ассоциативные связки с мифами о единоборствах, взращенные Голливудом, где учитель, хорошо знающий приемы рукопашного

боя, почему-то автоматически и мудрец, и ясновидящий, и целитель.

Идет подыгрывание увлечениям западных людей «эзотерической мудростью Востока», «энергетикой», начавшимся в 70–80-х годах, которые теперь уже сходят на нет. Эти увлечения имеют простое объяснение: представьте себе, как легко цитировать какого-нибудь Лао Дзы или Конфуция и слыть за человека, постигающего вершины мудрости. И как практически невозможно процитировать собственную западную философию. Западная мудрость – действительно сложна, требует усердия, постоянства, выработки дисциплины мышления. Набор банальностей всегда легко усваивается – мудрость же не может легко усваиваться.

Западная мудрость слишком привязана к индивидуализации человека, и потому она обращена в будущее человечества. А все, что начинается с восточной мудрости, заканчивается тоталитаризмом, сектами – все это звенья одной цепи. На Востоке все обращено назад, все его будущее – в его прошлом. Восток несет в себе антииндивидуализацию, он культивирует все, что обезличивает человека: слияние с природой, родовые, клановые отношения, «стадность» – все то, что имело значение в далеком прошлом всего человечества.

Поэтому, как известно, всем, кто попадал к целителю, массажисту с «восточным», «энергетическим» уклоном, приходится постоянно испытывать на себе авторитарный прессинг, «промывание мозгов», поучение, запугивание, забалтывание всякими непонятными терминами и т. п. – вся атмосфера пропитана давлением, сектантским духом.

Особенно нелепо, когда эти «специалисты» ссылаются на Китай. Ссылались бы хотя бы на тайные знания Древней Персии, Индии или Египта. В ареале индоевропейских народов действительно когда-то имели место мистерии и культивировались тайные знания о человеке, то, что сегодня называют общим словом «оккультизм». Но на территории Китая, Японии и на Тибете никогда не было мистерий, не было вообще ничего, хотя бы отдаленно имеющего касательство к оккультизму, тайным знаниям о человеке.

Как раз в Европе этих тайных знаний было много – причем

не мифических, не легендарных, а буквально, можно сказать с бухгалтерской отчетностью зафиксированных в анналах бюрократии древнего Рима - там можно найти доказательства, где, сколько и когда казнилось друидов по всей Европе и Англии. Это сейчас могут думать, что Юлий Цезарь завоевывал Галлию с политической целью, цель была другая – как можно больше казнить друидов, несших высокую духовность и культивировавших эзотерические знания, что очень мешало правовому, юридическому Риму. Каждый день римскими легионерами казнились один, два, десять друидов, был и такой день, когда были казнены больше ста человек. И так продолжалось на протяжении нескольких сотен лет.

И даже несмотря на римский геноцид, оккультизм в Европе сохранился и имел свое развитие.

Нужно хотя бы немного интересоваться историей, прежде чем писать медицинские статьи с исторически-оккультным смыслом. Китай – страна атеистическая, его конфуцианство – это не религиозная система, это государственно-политическое учение, можно даже сказать, «чиновничье» учение.

Даосизм – то же не религия, а своеобразный род натурфилософии. С каких это пор натурфилософия стала относиться к тайным знаниям? Натурфилософия, или учение о стихиях, была уже у древних греков, и даже представлялась более развитой и сложной, чем в современном Китае (его «инь» и «янь» – мужское и женское – понятия в западном смысле примитивные, древние греки называли их «предпонятиями»).

Единственная религия в Китае – дзенбуддизм – разновидность буддизма (прославленный Шаолинь – его монастырь). Буддизм же в тибетском варианте – ламаизм (где Далай-лама в одном лице и глава государства, и духовный лидер, из-за чего, собственно, постоянный конфликт с Китаем). И обе религии, что интересно, заимствованы из Индии. Хотя многие авторитетные специалисты по истории и культуре не признают даже за буддизмом права называться религией, а доказывают, что это одна из разновидностей атеизма, материалистическая идеология, то есть учение, отрицающее духовное начало человека.

Живут и процветают мифы, имеющие уже двойное, тройное искажение, миф нагромождается на миф; все слухи о существовании эзотерической составляющей буддизма теперь исходят не от самих буддистов, а от...европейских авторов (таких, как Синнет, Рерих и др.). Нет ни одного представителя от самого буддизма, вне зависимости от школ, направлений и конфессиональных делений, подтверждающего предложенные ими трактовки буддизма.

Китай теперь поставляет на мировой рынок свои легенды, кормит потребителя байками и сказочками о «восточной оккультной медицине», взятыми откуда угодно, которые самым агрессивным образом претендуют на замещение реальности. Теперь ведь многие покорно соглашаются: то, что сказал китаец-мудрец - просто истина в последней инстанции. Все это хорошо в кинематографе и поп-чтиве, но не в медицине.

А в самом Китае ничего этого нет: если вы приедете туда, как и вообще на Восток, то не найдете там летающих борцов и левитирующих йогов, которых так искренне ищут наивные европейцы. Не найдете и «чудесных» врачей, и «чудесных» микстур – китайцы сами мечтают о том, чтобы обучаться медицине в России, Европе и США.

Есть грубые формы надувательств, направленные на беззастенчивое и вульгарное выманивание денег, а есть такие, которые сразу и не разоблачишь: в них нет обычного уголовно-процессуального текста. Их лучше называть мистификационными аферами. Они эксплуатируют более тонкие чувства, склонности человечества в определенные периоды к чему-либо (НЛО, Бермудский треугольник, Кентервильское привидение и т. п.). Такой аферой сегодня можно назвать и «древнюю китайскую медицину», а Восток – местом для кузницы мифов и мистификаций. (Банальный пример: основной компонент для похудения подпольных тайских таблеток – амфетамин, синтетический наркотик – дело рук западных изобретателей, при чем здесь восточное обрамление?)

Раньше были сказочники, а теперь хранители фольклора – обезумевшие от пиаровского угара дистрибьюторы чего угодно;

Исторические байки в коррекции фигуры. О женской эстетике в прошлом и настоящем.
Была ли в истории коррекция женской фигуры?

видимо, произошла смена эпох. В таком случае, чем же наша страна хуже? Можно открыть клинику по методике Бабы-Яги: она тоже лечила Иванушку-дурачка: в баньке парила, живую воду доставала. Давайте подыдем легенду о здоровье богатыря Ильи Муромца или откроем направление с «живой водой», или новое SPA направление с «молодильными яблочками» (биодобавками).

Конечно, когда-то мудрость на Востоке была, две тысячи лет назад. И я не против той восточной мудрости, я против ее завышенной значимости и подлогов, которые вносятся сегодня в медицину, в коррекцию фигуры, особенно в России (у нас что ни массажист или мануальный терапевт, то обязательно восточный оккультист). Ведь сегодня современный Восток пытается выдать за духовное наследие то, что является на самом деле выродившимся атавизмом. По большому счету это уже не мудрость. Но и наукой этому никогда не стать.

Исторические байки в коррекции фигуры. О женской эстетике в прошлом и настоящем. Была ли в истории коррекция женской фигуры?

Иногда встречается реклама, где утверждается, что мастера продолжают традиции массажных школ по коррекции женской фигуры, которые оставлены нам в рукописях древних арабских врачей, Клеопатрой, медиками времен Александра Македонского и т.п. Есть даже такие, которые говорят, что метод коррекции фигуры для женщин разработан из практики буддистских монастырей, когда известно, что женщин в буддистских монастырях никогда не было.

Все это, конечно, вызывает улыбку и эти рукописи можно не искать. Судя по памятникам, оставленным нам историей, все эти пышные «женские прелести» в прошлом так высоко ценились, их

Исторические байки в коррекции фигуры. О женской эстетике в прошлом и настоящем. Была ли в истории коррекция женской фигуры?

боготворили (и утрировали с помощью одежды и накладок); и если бы кто-нибудь их убрал, то этого «врача» просто не поняли бы, а скорее забросали камнями или сожгли на костре. Посягнуть на природные женские признаки в прошлом – все равно, что бросить вызов Богам.

Множество полотен и скульптур, оставшихся от наших предков, ясно показывают нам женские эталоны красоты, жировые объемы которых были всегда значительные. Но даже если какая-нибудь эпохальная Венера «худела», всегда оставались обязательными и явно выраженными объемы нижней части тела. У самых худеньких фигур на древних египетских фресках женские бедра очень выпуклы, в виде треугольника, порой напоминают перевернутую балалайку. Даже в ту парадоксальную по отношению к женской эстетике эпоху, когда не модна была грудь, обязательны были выгнутые лекала бедер (тело в виде луковицы).

В этом отношении женский идеал продержался до второй половины XX века. Некоторые изменения, конечно, были, и они заметны за последние полтора века. К концу XIX века бедра женщины немного «сузились», но появился турнюр – юбка с задней полнотой. А вплоть до конца 40-х годов XX века с помощью лент еще крепили увеличивающие накладки на боковую и переднюю стороны бедер.

Только в 60-х годах XX века впервые в истории появился новый женский тип в отношении вторичных половых признаков – Твигги, женщина-подросток, «нимфетка». И образ Монро, с отчетливыми женственными линиями и формами, верно служивший человечеству эталоном тысячелетиями, потеснился принципиально другим. Только с этого момента, всего лишь полвека назад, можно констатировать, что наметилась первая трещина в этом прочном монолите, который с тех пор постепенно раскалывается на две части: Монро – секс-символ (и до сих пор им остается), Твигги – эстетический идеал. «Секс-бомба» и «нимфетка» – и обе женщины, и обе представляют эталон.

Все это новые веяния и для западных людей, даже для XXI века, пока что мы все оцениваем эти «женские прелести», как говорится,

Исторические байки в коррекции фигуры. О женской эстетике в прошлом и настоящем.
Была ли в истории коррекция женской фигуры?

«50 на 50». Поэтому чисто эстетических методов по коррекции диспропорций женской фигуры до этого и в помине не было, тем более на Востоке. Что касается последнего, то такое положение вещей можно было и предугадать. В связи с особым отношением к женщине в Азии, невозможно даже на минуту представить, чтобы женской фигурой в таком аспекте когда-нибудь интересовались и занимались. (Женщины и в арабских странах, и в Китае – это был гарем, движимое имущество. Какое исправление фигуры? Ее проще было заменить на другую.) Для этого восточной женщине нужно пройти такой же длинный путь развития самосознания, какой прошла европейская женщина.

Коррекция фигуры могла появиться только для эмансипированных женщин. И косметология развилась в область знания опять же в связи с эмансипацией – до этого были только «маленькие женские секреты».

Китайские, египетские и все остальные восточные императрицы не боролись с «женскими» жировыми отложениями, к тому же на протяжении сотен лет. Был «косметический» массаж – это втирание масел для улучшения кожи, которое выполняли рабы – банная услуга. И был, конечно, лечебный массаж, но он не касался вопроса красоты. Нигде в исторических документах не упоминаются и не обсуждаются пропорции женской фигуры: были другие эстетические имитации, такие, как, например подворачивание стопы у китайских девочек и т. п. Единственное, о чем могли заботиться богатые женщины в прошлом, так это, как приостановить процесс своего ожирения, как, собственно, и мужчины.

Но даже этот пункт спорный, потому что спорным остается вопрос женской эстетики в древности: могли ли тогда люди переживать красоту, как мы сегодня? Многие древнеегипетские росписи являют нам странные женские фигуры: карлицы, горбуньи, шарообразные куски жира на коротких ножках-столбиках, будто обрубленные до колена, но в роскошных одеждах. У султанов были любимые жены, которые были так толсты, что не могли ходить и их носили на носилках, а юных девушек усиленно откармливали перед замужеством до ожирения. Красота египетских цариц, в

частности, Клеопатры, оказалась весьма преувеличенной. Когда современным антропологам удалось восстановить ее облик, они ужаснулись, насколько некрасивой по современным меркам была знаменитая искуссительница (сильно выступающий острый подбородок, длинный крючкообразный нос, низкий лоб и рост в полтора метра).

Следует предположить, что древние люди видели красоту не тела или лица цариц, а ослепительность их положения, блеск и богатство убранства полубогинь, выгодно оттененных обнаженными рабынями. Переживание чистой эстетики подменялось религиозным благоговением в сочетании ощущения собственного ничтожества в ту атавистически духовную эпоху.

Коррекция женской фигуры могла зародиться только на Западе - это подтверждают еще два весомых фактора: антропологические особенности белой расы (об этом подробнее в следующих главах) и влияние западной истории костюма ушедшего века.

Антропологическая справка. О женской антропологии разных рас

Антропологические исследования расовых отличий в строении женских тел, а именно особенностей расположения мягких тканей у различных рас, недостаточны и бедны и мне приходилось находить их с трудом - в XX веке такие научные исследования практически не проводились, как известно, в связи с определенной исторической ситуацией они под запретом. Только в работах ученых позапрошлого века можно найти некоторые факты, показывающие, что «сложение белой женщины отличается от сложения женщин других рас».

Гинекологами и акушерами XIX века были найдены расовые различия в строении женского таза. «Даже при поверхностном сравнении, без циркуля и сантиметра, – пишет гинеколог Страц, – ясно видны различия между тазом женщин различных рас».

«Преимущественное отложение жира в нижней части ягодиц

можно наблюдать только у европейских женщин». Примером типичной европейской женской фигуры, по мнению многих авторов, может служить Венера Каллипига (форма ягодиц – каплеобразная), она же эталон красоты того времени.

Антрополог Вебер указывает, что «у монгольского племени таз четырехугольный, у американцев (аборигенов) круглый и у негров клиновидный». «У китайнок высокий и узкий таз», – утверждает доктор Эпп. Доктор Верних, заведовавший долгое время гинекологической лечебницей в Японии, нашел, что «таз японок широк и очень объемист».

Его современник Бэльд говорит, что у японок «широкое сидище считается очень безобразным, и чем эта часть тела у женщины меньше, тем больше последняя имеет право на название красивой». (Как видите, коррекция фигуры скорее зародилась бы в Японии, чем в Китае.)

Фритч нашел, что «таз африканских женщин не представляет ни типичных особенностей женского, ни мужского таза, а скорее нечто среднее, приближающееся, однако, больше к форме мужского таза». (Думаю, излишне повторять читателю, что коррекция фигуры не могла зародиться в верховьях Нила). «Нижние конечности обоих полов обычно равные по длине, в отличие от европейцев» (у белой расы женские ноги короче мужских).

В книге Плосса «Женщина в естествоведении и народоведении» приведены иллюстрации типичной европейской и африканской женской фигуры. (рис.1)

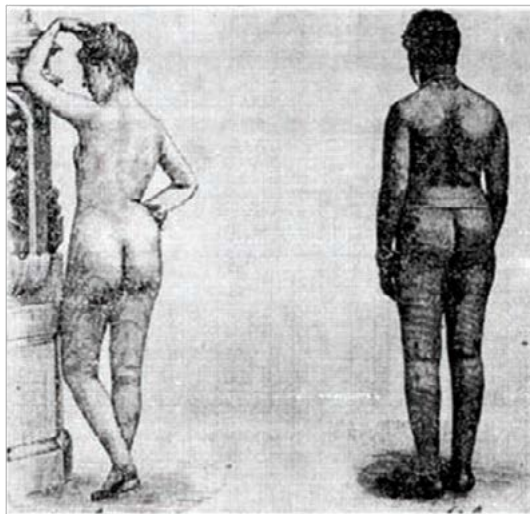


Рис. 1

За следующее высказывание антропологов-классиков они получили бы сегодня обвинение в расизме: «Все антропологи согласны с тем, что для типичного расового таза очень характерны и отдельные тазовые кости, например, подвздошная, ширина, положение и толщина которой у некоторых рас напоминают таз животных. Например, клиновидно удлинненный таз негров... такой таз считается остановившимся на ранней ступени развития человека». (рис.2)



Рис. 2

Следующее наблюдение антропологов по законам современной морали ведет к совсем криминальному выводу (об этом еще 100 лет назад говорилось открыто), что только белая женщина с определенным строением тела является венцом творения человеческой эволюции.

Указывается на известный всем переход от талии к бедрам у женщин европеоидной расы: «приятный глазу европейца прогиб от спины к ягодицам». «Кривизна крестца наибольшая у белых рас, особенно у европейцев, затем следует желтая раса, самый плоский крестец наблюдается у чернокожих. Высота крестца весьма различна – у европейцев он самый высокий и достигает той же высоты, что и у негров, но у последних он состоит из 6 (!) позвонков, а у европейских женщин из 5».

В рассмотрение включается и знаменитый ромб Михаэлиса у европейской женщины. Гинеколог Страц пишет: «Рассматривая поясницу хорошо сложенной европейской женщины, мы замечаем на крестце две мягкие ямочки, отстоящие от средней линии на 5 сантиметров. Они образуют боковые углы ромбоидальной фигуры, верхний угол которой лежит на крестце, а нижний приходится на место схождения обеих ягодиц», «... древним грекам хорошо были знакомы эти ямки, как можно заключить о том из их произведений искусства».

По Бакарисе «основание крестцовой кости достигает наибольшей ширины у белой расы, особенно у европейцев, затем следует желтая раса и, наконец, черная раса». Гинеколог Страц признает этот ромб крестцовой области исключительно особенностью женского пола европейцев и также приписывает ему важное значение «в деле оценки нормальных и ненормальных отношений формы тела». «Чем больше поперечная ось ромба, тем шире должен быть крестец; в этом случае получается здоровый, нормальный и вместительный таз».

Мы не будем выяснять, что такое «нормальный и ненормальный таз», как делали это гинекологи и антропологи позапрошлого века, тем более их волновали не эстетические, а физиологические данные для деторождения (хотя здесь наблюдается противоречие: самые легкие роды у африканок, таз которых «приближен к животным», как, собственно, и у животных; и самые тяжелые у европейских женщин, по-видимому, и здесь без субъективно-эстетического не обошлось).

Но по приведенным цитатам ученых можно сделать определенные выводы в нашей теме женского строения. Чем шире, выше и вогнутее крестец (белая раса), тем «шире, вместительнее и нормальнее таз» и тем больше отложения жировой ткани в нижней части ягодиц, что было замечено и этими учеными. Из своей практики я тоже давно заметил – чем глубже и выше поясничный прогиб (крестец) у женской фигуры, тем более ее рисунок напоминает «грушу».

С морфологической точки зрения, если представить себя хоть немного скульптором, то при таком высоком поясничном женском прогибе и невозможно нарисовать в своем воображении, к примеру, «мужские» или плоские негритянские ягодицы, или высокие и квадратные монголоидной расы: из закономерностей формообразования «дорисовать» (интуитивно) здесь можно только действительно «грушевидные», низкие и тяжелые.

Трудно также представить себе женскую фигуру с таким длинным прогибом поясницы в сочетании с высокими фланками (боковыми верхушками ягодиц), с маленькими, круглыми и

подтянутыми ягодицами, очень длинными ногами и т. п.

Законы формообразования существуют, и они по-своему строги. Антропологи, обращавшие внимание на эти законы формообразования, нередко высказывали следующее: «На первый взгляд могло бы казаться, что нет никакой правильности в отношении отдельных частей тела. Но в природе ничто не совершается незаконосообразно, и если какое-нибудь явление

нам кажется незаконосообразным, то это лишь свидетельствует о том, что мы слишком мало изучили его, для того, чтобы быть в состоянии установить эту законосообразность явления».

Антрополог Вебер в Бонне установил тип расового таза даже по черепу. По его мнению, «форма таза должна соответствовать форме черепа, так что у кавказского племени таз должен быть овальный, у монгольского – четырехугольный, у американцев (аборигенов) круглый, у негров клиновидный» (что и совпало с исследованиями).

Разумеется, фигуры с крупными и низкими ягодицами и, закономерно, полными бедрами хотя бы в верхней своей части – не у всех представительниц белой расы, это знают все из жизни. Еще русский антрополог Баландин заявлял в то время, что «измерения таза европейцев, произведенные до сих пор, слишком недостаточны в количественном и качественном отношениях, чтобы на основании их установить какие-то характерные особенности. «Вопрос о сложении наших дам, – пишет Плосс, – можно решить верно только на теле, не прикрытом одеждою. Нередко худощавое или не очень полное туловище сидит на тучных бедрах и толстых больших ногах, иногда же, наоборот, ноги и бедра худощавы, а грудь широка, полна. У иной высокой тучной особы совсем небольшие ягодицы, у другой стройной изящной дамы ягодицы огромны».

«Форма женских бедер, – продолжает Плосс, – в значительной степени зависит от большего или меньшего количества подкожного жира на этих частях. Количество это у наших женщин индивидуально и чрезвычайно неодинаково. Но если сравнить снимки женщин различных народов, то разница в этом отношении окажется еще большей. В этом отношении действительно существуют расовые различия».

Итак, имела место позиция ученых позапрошлого века об эволюции женского тела, доказательством чего для них служили народы, «отставшие в своем развитии и приближенные по своему строению к животным» (досконально посчитав и сравнив при этом все косточки различных рас) и вершиной женского антропогенеза они считали:

- белую женщину;
- с высоким и вогнутым крестцом;
- с ромбом Михаэлиса
- и согласно законам формообразования – с тяжелыми низкими ягодицами и более короткими ногами, чем у мужчины.

Этот тип женского телосложения предлагается считать, согласно выводам антропологов «недемократичного» века, самой высокой точкой в восходящей линии развития человечества, если принять за ее начало строение самки приматов, то есть этот тип следует считать последним достижением женского антропогенеза. Видимо, не просто так в древней Греции (когда антропологии еще не было) ваятели интуитивно отображали в таких фигурах богинь (рис. 3).

В таком случае мы должны иначе смотреть и на общественное мнение в оценке женских фигур в прошлом - это сегодня уже смеются и не понимают полотна и скульптуры с изображением объемных «целлюлитных» тел - но нужно понимать, что тогда отображали не эстетическое или эротическое предпочтение, а моральное - венец творения человеческой эволюции. Это сейчас могут сказать: «лучше я возьму в жены худую туземку, чем дебелую барыню» - тогда это было немыслимо, туземка не могла стать полноценной женой. Восхищение и предпочтение белой женщины было признанием ее как единственной, не подлежащей никакой критике женской ипостасью человека, венца творения.



Рис. 3 Венера Каллипига.
Около 2-го века н.э.

Женщина с фигурой древнегреческой Венеры наиболее удалена и от животного мира, и от мужчины (и даже от женщин в пределах собственной расы) и долгие века была предметом восхищения. Теперь же (парадоксальный казус в истории общества) такие женщины основные «пациентки» по коррекции фигуры, теперь они больше всех стремятся снивелировать эту разницу. Факт этот поражает и порождает множество вопросов, ответить на которые будут сделаны попытки в этой книге.

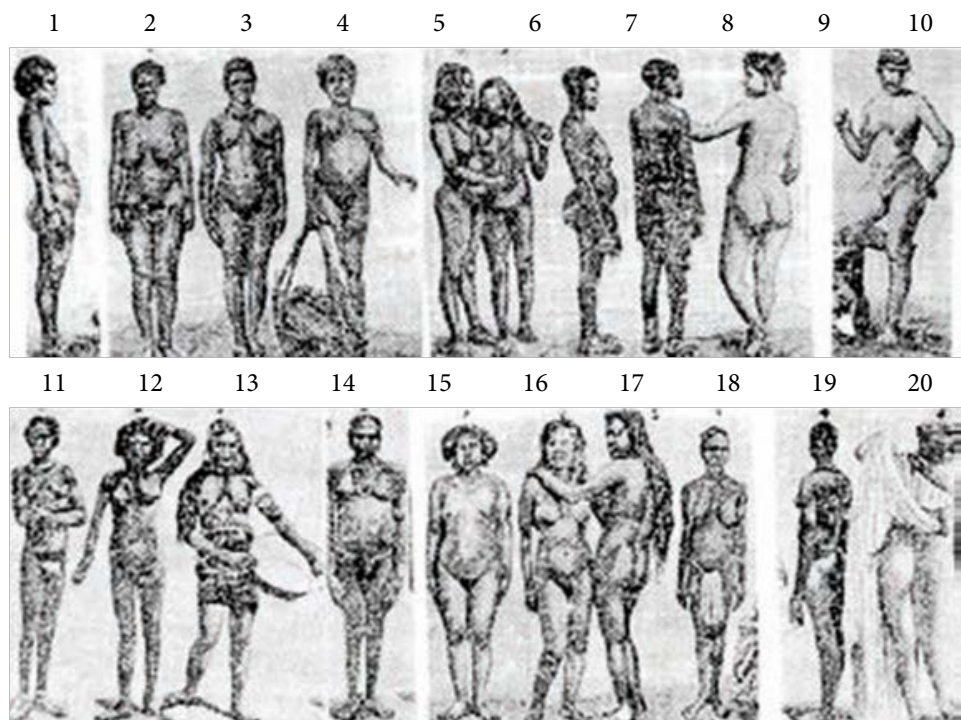


Рис. 4 Различия в строении тела (женского) различных рас. Плосс Г. «Женщина в естествоведении и народоведении» 1898 г.

1. Девушка макрака (Центральная Африка)
2. Австралийская девушка
3. Девушка о. Борнео (Малайзия)
4. Женщина монду (Центральная Африка)
5. Девушка Маланезии (Новая Гвинея, Тихий океан)

- 6 и 7. Девушки о. Ява (Индонезия)
8. Женщина конде (Юго-Центральная Африка)
9. Женщина мади (водораздел Нила и Конго)
10. Венера Каллипига
11. Обительница Каролинских о-вов
(Микронезия, западная часть Тихого океана)
12. Зулуска (Южная Африка)
13. Бушменка (Южная Африка)
14. Девушка Новой Британии (Папуа – Новая Гвинея)
- 15 и 16. Молодые абиссинянки (Эфиопия, Северо-Восточная Африка)
17. Женщина с озера Ньяса (Юго-Восточная Африка)
18. Девушка бари (берега Нила современного Египта)
19. Молодая европейка
20. Европейка

Степень различия полов у разных рас. Другие парадоксы

Антропологами было также замечено, что наибольшие различия у полов в отношении строения скелета, мышц, мягких тканей и особенно вторичных половых признаков наблюдаются у белой расы. У желтой расы эти различия уже меньше, и самые минимальные – у негров и индейцев.

Как писали путешественники позапрошлого века об американских индейцах и жителях Африки, «мужчины и женщины часто с трудом отличаются друг от друга, до того тождественны их лица, фигуры и походки». «У диких людей, – пишет антрополог Риль, – противоположность между мужчиной и женщиной в большинстве случаев стирается и стушевывается. Эта противоположность резко обнаруживается и распространяется вместе с ростом культуры». Хенниг замечает: «Чем народ некультурнее, тем менее резко различия костного женского таза; подвздошные кости надвигаются больше сзади и кверху, как это замечается у животных».

Из этого можно предположить, что все искусственные «имиджевые знаки», как их называют культурологи: раскрашивание, татуировка, шрамирование, изменение формы головы и конечностей – имели для них несколько другое значение, чем обычно считается. Они делались не только из социальных мотивов, чтобы человек имел «знак принадлежности к социуму» или «личную оригинальность», как в этом уверены сегодня почти все, но и из гендерных тоже. Эти эстетические имитации у народов, не имеющих ярких различий между полами (и часто прямо пропорциональные в количестве и качестве этому факту), преследовали как раз цель выделить и подчеркнуть разницу между мужчиной и женщиной.

Например, у китайнок подворачивание стопы – это не простое желание уменьшить ножку девушки, к тому же редко видимую из-под длинного кимоно. Не в колодку помещалась нога, как думают обычно, для того, чтобы она просто не росла, а манипуляции производились с пяточной костью. Эта часть ступни, расположенная у всех людей горизонтально, подворачивалась на 90 градусов, ставилась вертикально и крепко пеленалась к подошве (делалось это постепенно, поэтому кости не ломались). В итоге получалась нога «на каблуке» – это делало походку семяющей, женственной (факт всем известный: на каблуках женщина широко не шагает, а бедра естественным образом танцуют при ходьбе). Это производило более эротичное впечатление, так как от природы у китайнок, по-видимому, не слишком мягкая походка (только воспитание, принуждавшее их ходить мелкими шажками и не делать угловатых движений, это скрадывало).

Женщины стран третьего мира, как видно из мировой истории и этнографии, только и трудились над тем, чтобы выделить эту разницу, отличаться от мужчины. Там же, где присутствуют наибольшие морфологические отличия между полами, то есть у белой расы и этого не требуется (и где также есть стремление к равноправию полов) могло появиться прямо противоположное – такие явления культуры, как унисекс, спортивный образ жизни, область коррекции фигуры и мн.др.

Предпосылки появления области коррекции фигуры у белой расы

Было бы очень примитивно считать, что эти новые явления образа жизни западной культуры последних десятилетий появились только из-за проблемы ожирения. Для этого есть еще много оснований. Коррекция фигуры в нашем смысле могла зародиться только там, где:

- были антропологические предпосылки (основания); и не могла там, где разница между мужчиной и женщиной в отношении вторичных половых признаков невелика;

- где произошла эмансипация женщины и присутствует стремление к равноправию, затронувшее теперь даже антропологию;

- где одежда подчеркивает фигуру, а не наоборот, где была богатая и долгая история костюма в поисках различных образов человека. В Китае, Юго-Восточной Азии, Японии носили унисексуальную одежду (кимоно или народную курточку навыпуск и штаны), которая не имела гендерных признаков. Такая одежда (в наших глазах – халат и пижама) просто идеальна для сокрытия тела, как, впрочем, и одежда многих других народов третьего мира (где также не было истории моды), в отличие от одежды, особенно последнего века, в странах Европы и США;

- где произошло влияние спорта на бытовую жизнь людей;

- актуализировалась проблема лишнего веса;

- произошло развитие медицины, появилась косметология и пластическая хирургия.

Все это как предпосылки мы видим только в странах с белым населением, в Европе и США. «Коррекция фигуры» – плод западной культуры, как морфология, антропология и естествознание в целом.

Демократия и права потребителя в коррекции фигуры

Демократия – икона нашего времени и такая же икона – права потребителя. Но в области коррекции фигуры они не работают. В своем желании снискать благодать демократии мы забываем, насколько мы различны в антропологическом строении. Но как «цивилизованные люди» мы уже не можем сказать, что отличаемся физически от монголоидной или негроидной расы (в США за это можно и в тюрьму попасть).

Если мы становимся на позицию «все равны», «все из одного теста слеплены» и «все одинаково больны целлюлитом», то тогда придется бесконечно платить, не получать результата и терпеть ущерб своих прав потребителя. Если учитывать различия проблем у разных женщин и у разных этнических групп и рас, то тогда можно получить желаемый результат, соотнеся, разумеется, цели и способы, но придется в какой-то степени отречься от демократии. В моей практической деятельности эта дилемма порой вырастает до споров и конфликтов.

Россия создаст свое направление

Хотя за 70 лет тоталитаризма мы упустили развитие промышленности, рынка, банков и эту тему тоже (в США лишнему весу и внешнему виду человека уделялось много внимания), в нашей стране ситуация несколько иная - мы не все подверглись влиянию американской идеологии как достичь совершенства, состоящую, в сущности, из двух примитивных моторов: калкулятивного питания и спорта (доход – расход).

И не только потому, что положение с ожирением у нас лучше: в

России еще понимают эстетику, здесь еще сохранилось восхищение чисто художественным аспектом жизни, как в искусстве, так и в женской пластике.

Американская нация как будто не замечает никаких эстетических «нюансов» (по-видимому, не до того с вечно нависающей угрозой ожирения). Мужеподобная женская фигура у них весьма в почете, и даже на подиумах высокой моды можно видеть под тонкими тканями элегантных платьев ноги велосипедистки. Весь исполосованный мускулами женский живот – предмет гордости и выставляется широко напоказ. Конечно, это лучше, чем жировой фартук, свисающий до колен, но кажется, что сфера собственно красоты, которая пока что ценится в России, неведома американцам, помешавшимся на культе здоровья и активности.

Восток признает только старое традиционное духовное и не принимает ничего из новых тенденций, от Запада он берет только технический прогресс.

На Западе же другая крайность – слишком материалистическая медицина, там уже сложились определенные жесткие каноны практического вмешательства и теоретически что-то доказать также сложно. Всякое творчество в этой сфере невозможно и в силу закабаленности науки страховой медициной.

Но Запад создал «культуру тела» и «культуру образа жизни» и это большое достижение, получила развитие и «женская культура», что проявилось наглядно только в конце XX и в XXI веках. В 60–70-х и даже в начале 80-х подобного отношения к женскому телу еще не было.

Что касается Востока, то там нет ни предпосылок, ни средств. Если Запад дает импульсы к созданию нового образа человека, то Восток все эти новые тенденции просто отрицает, начиная от арабских стран и заканчивая Японией. Страны Азии не способны к самостоятельному освоению мышления и логики, они все «списывают» у Запада, симулируют, они очень способны к подражанию.

Идеологические обоснования методов коррекции конституции человека должны корениться в морфологической части антропологии (а не в «клеточной теории», как с ожирением). Здесь нужно западное мышление, опирающееся на логику и естествознание и здесь не помогут древние восточные воззрения на человеческий организм.

Предложенный здесь метод ручной коррекции фигуры не может быть исключением, несмотря на то, что массаж пришел к нам из Азии. Но это только внешняя поверхностная схожесть, содержательная часть не имеет никакого отношения к массажным традициям: нельзя умозаключать идентичность только из одного «действия руками», что, к сожалению, часто происходит в сознании потребителя. Необходим другой идеологический и аналитический фундамент, которого пока нет: сегодня любая современная и несовременная медицина занимается только здоровьем человека.

Россия стоит одной ногой на Западе, другой на Востоке, и потому, как считают, вечно синтезирует восточное и западное. Но у нее есть другое удивительное свойство – рождать нечто третье.

Возможно новое направление разовьется в России, где пусть и хаос, и отсутствие так называемой гарантийной медицины, но зато еще не убит у врачей и остальных людей творческий элемент. Возможно, только благодаря восприимчивости русских, их нежеланию все упрощать, опутывать все законами и абстракцией, а также острому переживанию красоты, разовьется новая эстетическая медицина в будущем, в которой терапевтическое и эстетическое действие будут опираться на познание формообразующих сил. И может быть, не просто так именно русскому писателю суждено было сказать, что красота спасет мир.

ЧЕТЫРЕ ОШИБКИ «ЭСТЕТИЧЕСКОГО МЕНЬШИНСТВА»

Такие привычные и, казалось бы, вне всякой критики способы: диета (сюда входят также пищевые и медикаментозные добавки, общий принцип – воздействие «изнутри», на систему обмена веществ), косметология (препараты и аппараты, общий принцип – воздействие «извне») и фитнес (сжигание энергии и/или моделирование мышечных групп) – всё же ошибочны для нашего «эстетического меньшинства» при исправлении конституционных недостатков. А хирургический способ решения проблемы – липосакция – самая роковая ошибка.

Следует еще раз подчеркнуть - ошибочны эти действия в том случае, если неверно были поставлены цели по отношению к реальным возможностям каждой области. Почему так происходит, каковы истинные задачи этих областей и как относятся там к «эстетическому меньшинству» – следующее содержание.

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА (МЕДИЦИНА). КАРТИНА ПЕРВАЯ – ИДЕАЛЬНАЯ

Путеводной нитью этой главы должно стать понимание того, что проблема лишнего веса, лишнего жира слишком неоднозначна, она вся состоит из сплошных парадоксов и бесконечных вопросов. А также то, что все люди – разные, разные и их телосложения, и их проблемы, и их душевные конституции. И эти факты современной жизни необходимо принимать.

В этой главе описано не только положение «эстетического

меньшинства» внутри темы «похудение», но и тупики и загадки, на которые натолкнулась наука. Возможно, этот материал даст опору в спорах с советниками, которые вносят смятение и разлад в и так смятенную душу, хотят все свести к медицинскому аспекту когда речь идет о конституционных проблемах, и часто с гипертрофированным пафосом дилетанта.

Загадки «женского» жира

Кто смотрит передачи и читает статьи и книги на эту тему, согласятся с одним фактом – всегда слышны уже готовые ответы (трактовки причин, советы, рецепты и т. д.), а вопросы, самые главные, можно сказать, метафизические вопросы, загадки «несправедливости» природы по отношению к женщине никогда не ставятся и остаются нераскрытыми.

Почему лишний вес у женщин встречается гораздо чаще? Почему жировой ткани у женщины (даже худой) всегда больше, чем у мужчины? Почему эти отложения концентрируются в основном в нижней части ее тела? И, наконец, почему эти отложения такие упорные?

Вопросы эти не услышишь ни от специалистов, ученых, врачей, занимающихся этой темой, ни в народных дискуссиях по телевидению или в женском поп-чтиве, несмотря на то, что в бытовой жизни они возникают каждый день, даже среди самых необразованных женщин.

В головах людей понятия «жир» и «женщина» давно слились воедино, это что-то само собой разумеющееся и задумываться в такой высокопарной манере как-то даже неловко. А врачу ставить такие вопросы – прослыть демагогом и философом, что является уже почти обидным, синонимом «чудак» или «фантазер», человеком, оторванным от реальной жизни. А главное – «непрактиком», что всех ужасно раздражает, ведь сегодня люди требуют конкретную помощь и наглядные результаты «без рассуждений».

Но почему же науке не заняться такой актуальной сегодня проблемой «женского» жира (не ожирения вообще – им занимаются) и не начать научный поиск, где за исходный пункт можно взять достаточно интересный и знакомый многим феномен – ведь известно, что у обычного здорового мужчины нет таких жировых отложений, которые бы не ушли, не поддались бы при использовании низкокалорийных диет или голодания?

У женщин, даже при более низкой планке веса такие жировые участки всегда остаются. (На снимках истощенных людей, жертв геноцида или голода всегда можно отличить женщину от мужчины только по этому признаку, когда другие признаки половой принадлежности неразличимы.)

При голоде у мужчины жировая ткань рано или поздно истощится и он превратится в скелетоподобное существо, совершенно обезжиренное во всех частях тела. Безусловно, если выдержат сердце, почки и другие органы, так как летальный исход по этой причине может наступить раньше, чем уйдет последний жировой килограмм. Но гипотетически он уходит, если мужчина здоров, выносив и выдержит процесс до конца.

У женщин в подавляющем большинстве определенные, хоть и минимальные жировые запасы остаются даже тогда, когда все ресурсы жизнедеятельности организма уже исчерпаны.

Почему же врачи ухмыляются?

Тривиальную и распространенную проблему женской фигуры, когда нижняя часть тела оставляет желать лучшего по сравнению с верхней, представитель медицины понять может и понимали ее во все века, но понять как человек, а не как врач. Если к нему приходит девушка при росте, к примеру, 170 см и весе 60 кг, и жалуется при этом, что у нее бедра в окружности больше метра, то этим можно вызвать у врача только раздражение и ухмылку. Сегодня многие медики не могут переварить эту свалившуюся непонятно откуда напасть молодых в своей академически воспитанной голове.

Несмотря на то, что многие женщины могут горячо доказывать, что лишние жировые отложения мешают им жить, понимания у представителей медицины им не дожидаться, так как все это называется конституция или женская антропологическая характеристика.

Конституция человека является таким же фактором неустраимости, как принадлежность к полу, расе, возрасту, как рост, длина конечностей взрослого человека и т.п. Если смотреть на ситуацию строгими глазами науки, то жаловаться можно только в небесную канцелярию.

Женская конституция – фактор неустраимости вдвойне

Жировые отложения на бедрах и ягодицах женщины были признаны вторичным женским половым признаком научной антропологией еще в 19-м веке. Этот факт отменить, как и любой другой научный факт, невозможно. Более того, жир «приколочен» к женщине уже двумя «гвоздями» именно в худеющем 20-м веке. Исследования гормональной системы показали, что жировая ткань в женском организме участвует в продуцировании полового гормона эстрогена (хотя количественно и не так значительно, как в половых железах. У мужчин дополнительный тестостерон – в волосяных фолликулах).

Понятия «жир» и «женский организм» слились еще больше благодаря научному прогрессу. У мужчины лишний жир – это ожирение, а у женщины – здоровая физиологическая особенность пола, обязательный фактор полового созревания, необходимый компонент для выполнения важной природной задачи – деторождения.

Культурная тенденция последних лет, создавшая проблему дисгармонии женской фигуры, идет абсолютно вразрез с продвижением науки, в отличие от проблемы лишнего веса, где она идет с нею в ногу. Чем больше медицина узнает о женской физиологии,

тем более проблема «женских мест», охватывающая сейчас все больше и больше молодых, становится с точки зрения науки безнадежней.

Заманчивые обещания рекламы салонов, клиник и спортзалов устранить терапевтически именно «женские места» (что, собственно, всех и привлекает) – на самом деле самая утопическая вещь, которую только можно себе представить.

Если медицина не знает причину глобального отложения жира, то откуда же ей знать причину его локального отложения? Ни «пациентки», ни сами специалисты не вдаются в простые постулаты медицины – отсюда и тянутся ошибки и разочарования. С женским ожирением – и то не могут разобраться, до сих пор спорят и пытаются найти ему моральное и эстетическое оправдание. Что уж говорить о проблемах стройных?

“Женский” жир – задача со многими неизвестными

Причина «женского ожирения» не установлена, особенности развития не ясны, «вторичные» заболевания не выявлены, типичные внешние проявления нечетки (не имеют материальной аргументации в своей аномалии). Ни одной из четырех опор для научного продвижения в исследовании «женского» жира нет.

Исходя из двух последних пунктов - внешние проявления и «вторичные» заболевания - лишний жир может называться болезнью только применительно к мужчине. На его теле признаки ожирения имеют четкую аномальную характеристику (анатомически в мужском организме не предусмотрен лишний жир). Они предоставляют и материальные доказательства – если они есть, то и стрелка весов всегда выходит за норму.

О реальном лишнем весе у женщины мы имеем право говорить только в том случае, если избыточная жировая ткань присутствует в верхней части туловища (живот, спина, руки), как и у мужчин при ожирении (детей и даже животных). Если верхняя часть ее

туловища без лишнего жира – она должна признаваться медициной человеком без лишнего веса, то есть она априори худая и здоровая, сколько бы ни было при этом «лишних» объемов в нижней части ее тела и сколько бы она при этом ни весила.

«Мужской» жир – старость, «женский» – молодость

И этиология, и сроки, и механизм образования, и «поведение» жировой ткани у женщины иные, чем у мужчины. У мужчины лишний жир появляется по причине действительно неправильного образа жизни или нарушений в организме, а у женщины – это результат здоровья и созревания (ни ее вины, ни ее воли в том нет). То, что мужчина приобретает в течение длительного времени, женщина получает за короткий срок. То, что у мужчины – последствие возрастных изменений (понижение метаболизма, старение и т.д.), у женщины – показатель молодости и расцвета.

Поэтому природа «женского» жира не может рассматриваться как жир «вообще», а проблема «женских мест» не может попадать в общую графу «похудение» или «борьба со старением».

Липодистрофия, липедема, стеатопигия

Есть только два варианта «женского» ожирения, которые дают право врачу опираться на проявления клинического диагноза *по внешним признакам*, а не по стрелке весов (и по «вторичным» заболеваниям - отёчность, болезненность), которые будут звучать как «избыточное отложение на бедрах и ягодицах».

Липедема – синдром болезненного ожирения ног. Ложный отек. Больные жалуются на болезненность ног. Липедему выявляют только у женщин. Сходную картину можно также наблюдать у их родственниц по нисходящей или восходящей линии. Способ

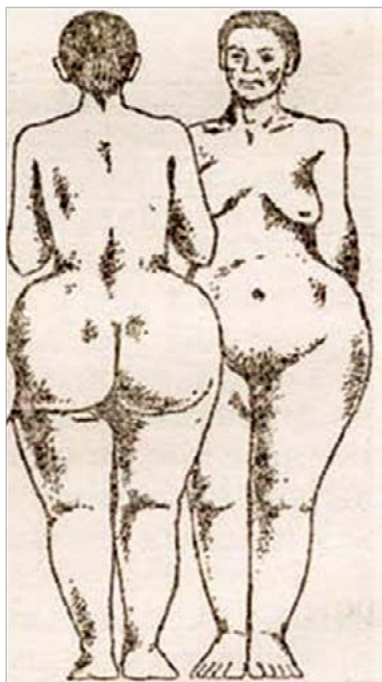


Рис. 5 Липедема
(липидистрофия)

лечения состоит в снижении веса, если имеется общее ожирение и откачивании лишней жидкости.

Стеатопигия (от греческого *steatos* – жир, *pyge* – огузок) – уже устаревший термин: мощное разрастание подкожного жирового слоя на бедрах и ягодицах. Слово «стеатопигия» появилось благодаря группе европейских антропологов, физиологов, гинекологов и акушеров, проводивших исследования среди аборигенов Африки. Снимок женщины со стеатопигией впервые появился в трехтомной монографии доктора Плосса «Женщина в естествоведении и народоведении».

При **липидистрофии**, когда жир совсем не откладывается в верхней части тела (потому и слово «липидистрофия»), врача беспокоит истощение, оно опасно – в противном случае пациентке просто порекомендуют худеть. Этот редкий, утрированный вид «женского» ожирения обязывает врача исследовать пациентку, находить связь с эндокринными нарушениями, которая в подавляющем большинстве не обнаруживается, в отличие от всех других эндокринных заболеваний,



Рис. 6 Стеатопигия

которым сопутствует ожирение (еще один медицинский парадокс). Этот вид ожирения обычно не выявляет гормональных нарушений (в отличие от остальных пяти – Иценко-Кушинга, тип Фрелиха и т. д. – зачем, спрашивается, его было включать в раздел эндокринологии?)

В случае липедемы все может осложниться отеком и хронической венозной недостаточностью. Врача беспокоит *болезненность* ног. Применяют дренаж (вводят трубочки в ноги), откачивают излишнюю лимфатическую жидкость, применяют противоотечные инъекции, ношение компрессионных чулок (в крайних случаях производится пересадка лимфатических сосудов), и нередко все заканчивается успешно – застойную жидкость выгоняют, ноги значительно худеют, но жировая ткань всегда остается. Как признаются врачи: «К сожалению, измененная жировая ткань на ногах не способна мобилизоваться, и вес больной снижается за счет жировых отложений на туловище». «Измененная» жировая ткань – это ткань на 70–90 % состоящая из фиброзно-соединительной, по самым последним исследованиям физиологов, где собственно жировых клеток (адипоцитов) сравнительно мало. Если заглянуть на форумы таких пациентов (лучше американских, у нас таких форумов почти нет), то настроение больных весьма пессимистично, только и слышны советы научиться с этим жить.

Случаи стеатопигии – до сих пор считается, что она встречается только у некоторых южноафриканских народов: бушменов и готтентотов (или кой-коин, в переводе – «настоящие люди»).

В остальных обычных случаях, которые повсеместно встречаются в жизни и с которыми приходят в медицинский кабинет, у врача нет права врача. Если он захочет употребить свое право лечить в обычных случаях, то потребуются, прежде всего определение важных категорий - нормы и патологии объемов «женской» жировой ткани в «женских» зонах, а это в рамках нашей научной медицины невозможно и абсурдно. Осмелившегося на какую-либо дифференциацию ученые сочтут субъективизмом

(здесь кому что нравится), эстетизмом (нередко переплетенным с эротическими подоплеками), а такие вещи научными признаны быть не могут.

Первый и последний пример такой смелости и казуса был проиллюстрирован в упомянутой книге Плосса. За эталон здоровья и красоты автором и всеми остальными учеными, высказывания которых там приводятся, берутся, по безвыходности, античные Венеры.

Приводится эталон красоты и здоровья их современницы, по габаритам схожей с греческими Афродитами (размеры Венеры Милосской – рост 166 см, талия 71 см, бедра 100 см).

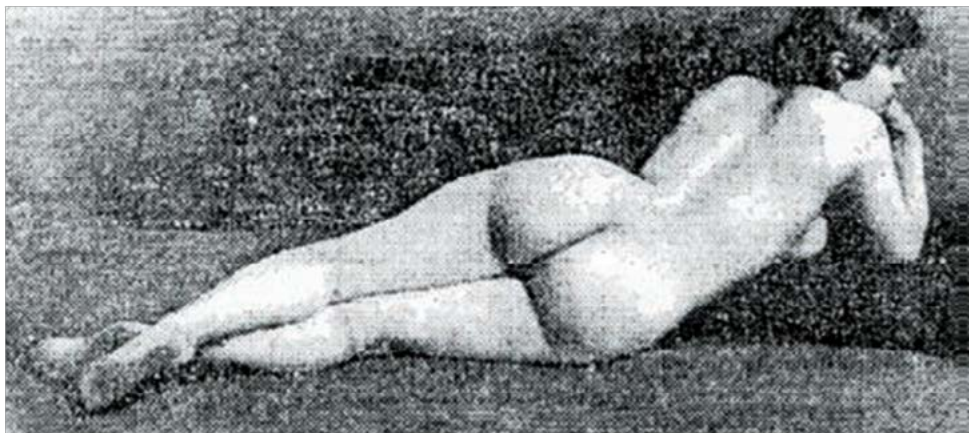


Рис. 7 *Эталон европейской женской красоты 19-го века.*

В противовес этому эталону в книге помещен снимок фигуры аборигенки, которая по убеждению доктора представляет собой пример «нездоровья» и «некрасоты» (здесь почему-то тоже, как он указывает, стеатопигия).

Чем не понравилась автору туземка и почему этот снимок демонстрирует патологию, не объясняется. По-видимому, патологией названа «неправильная», по его мнению, слишком узкая локализация жировой ткани, а не абсолютная ее масса в этой зоне. (С чем, я уверен, согласятся все мои опытные и знающие тему

**Рис. 8***Аборигенка*

клиентки). Ведь у многих образцов эллинской скульптуры, в том числе и у «эталона» 19-го века, общее количество жировой ткани в этих зонах заметно не меньше. Следовательно, автор перестает быть в этом моменте ученым и становится эстетом – его вывод опирается на эстетические (или эротические?) предпочтения.

Доктор утверждает, что такие фигуры, как на последнем снимке, встречаются опять же только у бушменов и готтентотов. Но изображенную здесь фигуру можно часто встретить в России, Украине, Белоруссии, Молдавии и во многих странах белой (и не только белой) расы. Этот курьез можно объяснить только тем, что сбор антропологических данных европейскими исследователями на своих соотечественницах тогда был невозможен (по морально-этическим причинам), у ученых позапрошлого века не было больших возможностей заглядывать под юбки белым женщинам. Ведь известно, что в те времена даже мужья редко видели своих жен полностью обнаженными.

Эстетический мотив берется как императив для постановки диагноза. И понятие здоровья автором (учитывая его «нецеллюлитное» время) выводится примитивно: то, что общество считает привлекательным, или то, что субъективно эротично, является нормой. Подобное чувствуется и на протяжении всей книги – как только речь идет о том, чему и сколько положено быть на женском теле, можно видеть, как все высказывания ученых тут же пронизываются мужским конфузом, эмоциональностью, как исчезает всякая научность, аналитичность и непредвзятость.

В современной медицине подобного «диагноза» существовать не может, и ставить эту проблему перед наукой никто не имеет права. Для того, чтобы что-то лечить, то есть решать медицинскими способами, нужно эту «патологию» объявить если

не диагнозом, то хотя бы аномалией. Если признать аномальным «излишние» и «локальные» по современным эстетическим меркам скопления жира в «женских» зонах, то больными придется признать добрую половину земного шара. Поэтому никакими «лишними» отложениями, никакими «последними локальными килограммами», если устанавливается медицинская норма веса, никто современными естественнонаучными методами заниматься не может.

Но может быть есть профилактика?

Некоторыми эндокринологами в последнее время обнаружена связь между типами женского ожирения и предрасположенностью к определенным эндокринным нарушениям. Но пока только связь, вмешательство с целью профилактики может быть воплощено нескоро, так как потребуются не только строгие доказательства этой связи и создание эффективных средств, но, прежде всего, создание другого метафизического фундамента в воззрении на морфологию человека, то есть другой медицины, которой пока нет. Тем не менее основание и развитие такой медицины уже давно необходимы.

Типы «женского» ожирения

Диагнозы липодистрофии, липедемы, стеатопигии – это просто утрированные случаи обычных вещей. В действительности, в более мягкой форме картина сегментарной гипертрофии жировой ткани встречается сплошь и рядом, и она еще более дифференцирована. Благодаря накопившемуся опыту наблюдений и замеров большого количества женщин без лишнего веса можно выделить 3 основных типа такой диспропорции:

1. Аскетичное лицо, худые руки и плечи, маленькая грудь, а начиная от нижней части грудной клетки – тело тучное, вплоть до ступней.
2. Все части тела худые до талии (и талия узкая), маленькие ягодицы - бедра, колени, голени и щиколотки полные.

3. Все тело худое до талии, худые (или обычные) также икры и щиколотки - массивные только ягодицы и бедра (до коленей или включая колени).

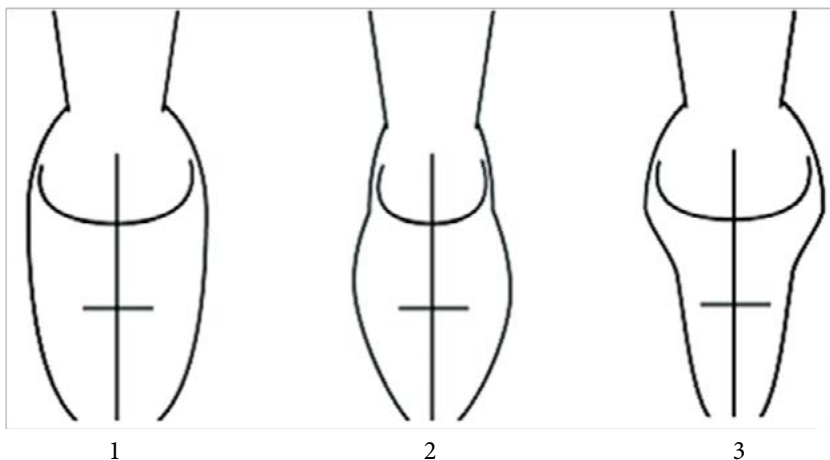


Рис. 9

Эта дифференциация достаточно обобщена, можно дифференцировать женские конституции более тщательно и подробно, их десятки, что я делаю уже в практической деятельности. В медицине же считается, что есть только два вида ожирения в зависимости от характера расположения жира: туловищное (андроидное, мужское) и периферическое (гиноидное, женское).

Особенности женского похудения

Обычно при похудении у женщины пропорции и контуры фигуры остаются точно такими же, либо изменения крайне незначительны. Если, к примеру, бедра были шире плеч, или лекало бедра напоминало кавалерийские штаны, или ноги были непропорционально толще рук и т. п., то так все и останется.

Жалобы женщин, что при похудении осунулось и без того худое лицо и опала грудь, а «попа и ноги худеть не собираются», что мы только и слышим, говорят о том, что на бедрах и/или ягодицах было

так много жира, что ушедший с них слой, относительно равный такому же на всех частях тела, просто мало что изменил в общей картине, касающейся пропорций (не разрешилась проблема).

Но это самые идеальные случаи. Есть ситуации и их немало, когда действительно при похудении (это относится и к диетам, и к спорту и т. п.) у женщины уменьшается только верхняя часть, а нижняя остается прежней.

При наборе-потере веса картина усугубляется – отложение жира может происходить равномерно, но уход его – неравномерно, только с верхней части тела, в результате чего диспропорция «верха» и «низа» еще более увеличивается, а очередное снижение массы тела становится бессмысленным.

Каждый раз, худея и поправляясь, такая женщина раскачивает этот «маятник» и почти всегда увеличивает ту свою часть, которую имеет как проблему. Абдоминальный тип, «яблоко», также «расшатывает» зону талии и спины, где в результате скачков веса объемы с течением лет все более увеличиваются.

У мужчин (без эндокринных заболеваний) всегда наблюдается только абдоминальное ожирение, у них нет случаев липодистрофии, липедемы или стеатопигии. И никогда не бывает, чтобы что-то (особенно лицо) не полнело при наборе веса.

Свойство женского организма – в чрезмерной локализации отложения жира и затем в его чрезмерном «упорстве» к утилизации – это создает специфику женского похудения.

Формообразующая (конституционная) женская ткань

Как уже говорилось выше (но здесь следует повторить, чтобы не нарушился ход повествования), основной объем «женской» жировой ткани закладывается один раз в жизни – в юношеский период, во время формирования женского облика и построения индивидуальной конституции (в среднем с 16 до 20 лет, во вторичную фазу полового созревания; первичная – начало

менструаций, с 11-13 лет до 15-16 лет).

Это – «конституционная» жировая ткань (у кого больше, у кого меньше), которая не хочет утилизироваться, в отличие от обычной «калорийной», и создает индивидуальные формы, пропорции и контуры каждой женской фигуры.

Сформировавшиеся в это время конституционные объемы никогда ни от каких диет и упражнений не изменятся, не «сожгутся», так как они не «калорийного» происхождения. Это - формообразующая ткань.

Она отложится в период женского формирования на бедрах и ягодицах в любом случае, хотите вы этого или нет. Даже если вы будете сидеть на голодной диете, организм исхитрится найти «строительный материал» из каких-нибудь одному ему известных резервов. Он будет стараться изо всех сил, а печень, как «свинья», будет синтезировать жир из чего угодно, так как эта жировая ткань организму в этот период крайне необходима. Здесь объяснений не ждите – обращаться за ответом можно только к Создателю. Здесь играют роль колоссальные по своей мощности формообразующие силы, тайна из тайн, разгадать которую человеческий разум бессилён.

Девушки-подростки откладывают жировую ткань вовсе не потому, что в это время много кушают. Если бы это было не так, то бедра и ягодицы наших бабушек и мам, чье половое созревание пришлось на голодные военные и послевоенные годы, были бы похожи на детские или мужские, а женщины с низкой массой тела все как одна были бы узкобедрыми.

Из найденного же нашей материалистической наукой можно указать только на то, что в жировой ткани, как уже упоминалось, синтезируется эстроген. Возможно, это важно для запуска менструального цикла, точнее, для закрепления принципа его цикличности – здесь помогает жировая ткань, исполняющая роль своеобразной временной «половой железы». Ведь в гинекологической практике давно замечено, что если девочка наберет критическую массу тела (примерно 47 кг), то менструации у нее могут наступить намного раньше положенного срока. Как и обратное - при анорексии и истощении прекращаются месячные

при достижении веса в те же 47 кг.

Но гинекологическая практика не предоставляет данных, что большее количество жировой ткани способствует лучшей работе репродуктивной системы. Наоборот, как уже упоминалось, ожирение ухудшает эту работу и тоже может привести к аменорее, бесплодию или невынашиванию, как и при истощении. Но какое-то минимальное количество жировой ткани для нормальной работы репродуктивной системы (и соответственно, здоровья) все же необходимо.

Как бы кому-то этого ни хотелось, но без нее не установится менструальный цикл, не произойдет половое созревание, не сформируется и внешний женский облик. Эти истины, казалось бы, простые и известные с древности, чрезвычайно трудно воспринимаются современными людьми. Они во всем винят только влияние внешней среды: неправильное питание, образ жизни, экологию. Основополагание современных людей – только собственное волеизъявление и что здесь тоже можно покорить природу!, не переубеждают даже наглядные доказательства собственной наследственности. Типичный пример – одна моя клиентка постоянно говорила: «Ах, если бы в то роковое лето в 18 лет я не ела чебуреки, у меня была бы совсем другая фигура, чем у мамы и бабушки»

Гиноидное ожирение – преобладание распределения жира в области ягодиц и бедер – американцы называют *life long obesity* (ожирение в течение жизни). Именно эти женщины так часто получают незаслуженные упреки в том, в чем они абсолютно не виноваты. Сколько несправедливых оскорблений получает в свой адрес женщина с огромными ягодицами и бедрами. Несведущие люди, профаны торопятся обвинить ее в обжорстве, у них играют роль примитивные ассоциации: раз эти места похожи на булочки, значит, она много ела булочек. Даже специалисты по похудению забывают или не хотят знать эти простые биологические истины, не исследуют эти явления, как это было бы нужно именно сегодня, все сводится к избыточной массе тела, благо всем на руку, что у женщин она чаще всего и бывает, и потому все сводится к бесконечной борьбе с килограммами.

То, что здесь царит хаос, дилетантство и несправедливость, можно показать, приведя следующий пример. Не так давно итальянский суд отклонил иск женщины о присуждении ей инвалидности; у нее была колоссальная диспропорция и только на ногах было зафиксировано лишних 120 килограммов. Она не могла работать, ходить и даже сидеть. Несмотря на то, что это реальный и суровый медицинский диагноз, врачи ничего не смогли доказать. Суд этой страны (вроде бы вполне цивилизованной и не бедной) вынес единственное решение, что этой женщине нужно «просто похудеть».

Эмпирические факты о формообразующей ткани

Здесь можно указать на простые эмпирические факты, касающиеся данной темы – присутствие и статичность формы как формы в природе, о которых знают все: два основных формообразующих признака женского тела - отложение жировой ткани на бедрах и ягодицах и развитие молочных желез с отложением мягких тканей в этой зоне. Метафизическим вопросом о размерах такого же вторичного полового женского признака – груди - обычно не задаются. Почему у одной женщины первый размер, а у другой десятый? А если и задумаются, то скажут – наследственность. Разумеется, поиск причины разных объемов груди тоже не входит в компетенцию биологии, медицины, естествознания – для науки эти вопросы пустые. Но ведь с точки зрения науки так же ненаучно говорить о размере и форме женских бедер и ягодиц – это такой же вторичный половой формообразующий признак, как и грудь.

Другой эмпирический факт - известно, что организм не восстанавливает потерянную форму и/или размер женской груди. Организм человека никогда не восстанавливает потерянное. Точно так же логично предположить, что если каким-то образом (в данном случае неважно каким), жировая ткань уйдет из области бедер и ягодиц у сформировавшейся женщины, то организм не

вернет ее форму в изначальное состояние. Это – общая особенность формообразующей ткани. Но почему же о груди все этот факт знают, а с бедрами наблюдается постоянная путаница, связь с весом? Тогда нужно пересматривать основы антропологии или перестать называть эти зоны вторичным женским половым признаком. А если оставить как есть, то искать эндокринные нарушения, доказывающие патологию «лишнего» (которых, как оказалось, нет) – лукавство идет с самого первого шага от специалистов и врачей, которые внесли эту проблему в коммерцию «от науки».

И четыре возраста женщины

Достаточным основанием для исследования должен служить и факт четырех разных возрастных периодов у худеющей женщины. (На эту тему тоже нет никаких теорий – а нужно это учитывать.)

Девочка может быть полненькой уже в 7 лет – это конституционная полнота, и это надо различать.

Может быть временная полнота в период полового созревания – потом она уходит, ее преодолевают в более взрослом возрасте, но бороться в подростковый период с ней бессмысленно и чревато. Третий этап, основная часть зрелой жизни – более или менее плавный в отношении набора-сброса веса, похудение такой большой цены здоровью не составляет.

В четвертый период – менопауза и постменопауза – почти все набирают вес просто, а худеют очень сложно.

О жировой ткани

Что известно науке? Физиологами замечено, что процессу увеличения жировой массы у человека могут сопутствовать два явления: увеличение самой жировой клетки и рост числа жировых клеток. Размер клетки и число клеток. Последнее явление, по утверждению ученых, не обязательно связано с первым, но, если

оба процесса происходят вместе, то лечение ожирения чрезвычайно усложняется.

Различают также запасный жир, который откладывается в специальных клетках и используется организмом как энергетический материал, и протоплазматический жир, структурно связанный с углеводами и белками клеточной мембраны. В этом направлении стараются сегодня, все тщательно изучается под микроскопом.

Но для определения понятий «конституционный жир» и «калорийный жир» собственно микроскоп и не нужен. Каждый человек может при определенном навыке довольно быстро научиться определять два основных и простых понятия: есть жир от лишнего веса, который женщина «наела», и есть жир (жировая ткань) «конституционный», данный ей от природы – у каждой женщины свои, индивидуальные параметры и объемы.

У худых женщин наличие второго типа жировой ткани, конституционного, наиболее наглядно и это понятно: проще констатировать, когда видны «неестественно» большие разрастания жировой ткани в узколокальных зонах.

Но это совсем не означает, что у полных женщин этого «конституционного» жира нет или что у них его всегда меньше. За большой массой первого типа жира его просто не так отчетливо видно. Картина истинной конституции женщины видна только без лишнего веса, с ожирением она попросту смазывается. «Конституционную» жировую ткань можно опять же назвать «наследственной», так как сценарий роста числа и размеров клеток (используем теперь терминологию официальной науке) в период вторичного полового созревания может копироваться в силу наследственной предрасположенности.

О двух типах жировых тканей в первом издании моей книги было заявлено впервые - в таком ключе исследования никогда и никем не проводились. Дифференциации жировой ткани у женщины и исследований антропологических особенностей (тем менее в каждом индивидуальном случае) в медицине по-прежнему нет.

Липодистрофией более или менее занимаются только эндокринологи (ищут нарушения «внутри», в системах организма), а липедемой – флебологи (специалисты по сосудам). Исследования этих двух видов «женского» ожирения скудны, диагнозы безнадежны, медикаментозные средства существуют только для элиминации отечности и снятия воспаления.

К стеатопигии за 20-й век тоже ничего не добавилось. Этот диагноз, всплывший по какой-то необъяснимой интуиции врачей или по недоразумению в позапрошлом веке, утерян и забыт и не получил дальнейшего развития. Стеатопигию не найти в медицинских словарях, она присутствует только в общих энциклопедиях, где так и осталась характеристикой, свойственной некоторым жительницам южной Африки. А этот термин удачнее бы подошел к современной проблеме непропорционально объемных женских ягодиц при относительно худых ногах. Удачнее, чем слово «липодистрофия», так часто используемое синонимом для «целлюлита», так как при последней обязательно исчезновение жировой клетчатки в других частях тела.

Диагноз позабыт не случайно – в 20-м веке иные мысли и заботы увели внимание человечества в другие направления. А потом, когда миновали войны и разруха, белые люди отъелись и решили заняться своим внешним видом, оказалось выгоднее создать и раскрутить коммерческий «целлюлит».

Почему же наука не займется?

Чтобы понять, почему при современном положении вещей ученым оказалось невозможно заняться проблемой «женского» жира (и не скатиться до обвинения медицины в целом), предлагаю небольшой исторический экскурс, после чего мы сможем увидеть все по-другому.

В начале развития медицины, в далеком прошлом и вплоть до середины 19-го века, наука эта являла собой нечто другое, чем в настоящее время. Врач был не только тем, кто диагностирует и

прописывает лекарство, как сегодня – он, прежде всего, созерцал человека, замечая те или иные особенности его строения, его организма. Мысля о конкретном человеке, врач сочетал в своих размышлениях его характер, темперамент, наклонности, пристрастия, весь образ жизни, о чем он думает и с кем общается, и даже особенности местности, где этот человек живет. Врач не слишком был озабочен одной неперменной задачей – как побыстрее вылечить человека (прежде и сроки излечения исчислялись по-другому), а был больше собирателем фактов, наблюдателем и мыслителем.

Он был и психологом, и философом, и математиком, и физиком, и химиком и даже поэтом и эстетом. Не обделял своим вниманием историю, литературу и музыку.

Доктора в прошлом еще не разделяли медицину на узкие специальности (а организм на органы), а смотрели на человека шире, хотя и не имели такой мощной научно-технической информации и средств, как сегодня. Их никто не контролировал, они ни перед кем не отчитывались, как теперь за каждый сданный или несданный анализ и выполнение всех пунктов и параграфов Минздрава и приказов местных поликлиник. Они не бросали все свои силы только на уничтожение симптомов и принятие самых радикальных мер, чтобы поскорее поднять человека на ноги. Врачам был одинаково интересен как больной, так и здоровый человек.

Позже совокупность всех наблюдений выросла в отдельные науки – антропологию, философию, биологию и другие, которые покинули чисто медицинскую сферу. Многие древние знания о человеке преобразовались в отдельные отрасли и оставили медицине только б о л е з н и.

Наступившая эпоха материализма во второй половине 19-го века обеспечила мощный расцвет естественных наук, но устранила тот старый традиционный медицинский подход ко всему живущему, который назывался универсализмом мышления. Она сделала всю медицину материалистической, прагматично-рассудочной и такой сферой, правомочие которой допустимо только тогда, когда

уже есть болезнь (а лучше материальные доказательства болезни, как в правоохранительных органах –сотрудники правомочны вмешиваться лишь тогда, когда уже совершено преступление). Только такой подход в медицине считается сегодня правомерным для вмешательства в организм человека.

Медицины о здоровом человеке больше не существует. В этом простом факте и зарыт ответ на создавшееся положение с нашей «женской» проблемой. Медицина научная не мыслит и не строит своих теорий вне границ уже прочно установившегося идеологического фундамента, ее идеология – это болезни, и все, что не является болезнью, в ее компетенцию не входит.

Когда-то одна из мощных наук в эпоху Просвещения и почти всю первую половину 19-го века – морфология – угасла. Исследовались законы формообразования только у растений и животных, а до человека дойти не успели. Внезапно произошедший кардинальный переворот в естествознании и медицине в 40-х годах 19-го века – на престол взошли «клеточная теория» Вирхова, патологоанатомия Морганьи, Рокитанского и теория Дарвина – увел медицину в противоположное направление. 1842 год стал последним, когда были еще заметны следы старой гуморальной медицины (гумор - соки организма), затем всего за два десятилетия произошел невероятный скачкообразный переход к новому медицинскому мышлению.

Взгляд был обращен на п о с л е д с т в и я болезни в человеческом организме, а решающими стали данные патологической анатомии, опорой медицинского мышления стали результаты исследований вскрытия трупа (собственно, тогда и появилась патологоанатомия). В начале 20-го столетия медицина уже полностью отказалась от познания существа болезни, и между терапией и патологией установилась чисто внешняя связь.

То, что всегда присутствовало у врачей вплоть до середины 19-го века, когда они из существа болезни пытались образовать воззрение на процесс лечения, навсегда ушло в прошлое. Было немало отчаянных попыток у отдельных ученых повернуть колесо истории вспять, но оно бесповоротно развернулось в сторону того,

чтобы голые эмпирические методы стали господствующими.

В том, что возникло тогда, было не что иное, как стремление понять мир атомистически. Анатомически-клеточный способ все облегчил, поэтому медицина сделала большой прорыв в области материалистического анализа, ведь все стало, можно сказать, как на ладони. Этот путь – очень удобный, здесь торжествует голый интеллект, который может придумывать чрезвычайно умные и сложные построения. Пополнение знаний о «микроскопической» стороне жизнедеятельности организма, безусловно, нужно.

Но необходимо также отдавать отчет, что, несмотря на все успехи новейшей науки, в ее основе лежит стремление сделать все легко понятным, не думая о том, что существо природы и существо мира вообще являются чем-то чрезвычайно сложным.

Согласно клеточной патологии, все происходящее в человеке в основе своей должно выводиться из деятельности клеток. Для официального воззрения идеалом стало строить все на основе изменения в клетках, видеть суть именно в том, чтобы изучить ткани какого-либо органа и попытаться понять болезнь как результат изменения клетки.

Многие знают старый лабораторный опыт. Легко можно экспериментально показать, как, например, амeba, одноклеточное существо, в воде изменяет свою форму, вытягивает и втягивает ложноножки и выросты. Потом можно нагреть жидкость, в которой плавает амeba, и тогда можно увидеть, что вытягивание и втягивание происходит оживленнее, пока температура жидкости не достигнет определенного уровня – тогда амeba стягивается и не может больше следовать за изменением среды. Можно подвести к жидкости электрический ток, тогда тело амeбы приобретает шаровидную форму, и, наконец, лопается, если ток становится слишком сильным.

Таким образом, можно самому изучить, как изменяется отдельная клетка под влиянием окружающей среды, а затем... Можно создать теорию, как под влиянием клеточных изменений постепенно возникает существо болезни. Но ведь причина болезни кроется не в собственно изменении клетки; как видно из лабораторного опыта,

клетка сама изменилась только в силу определенной причины из внешней среды.

Недостаток медицинского образа мыслей в ходе девятнадцатого столетия привел к появлению школы своеобразного и недвусмысленного медицинского нигилизма, которая весь упор делает на диагностику. И, в сущности, довольствуясь тем, что распознала болезнь, скептически стала относиться к разным попыткам другого рационального подхода к лечению.

Диагностика сегодня развивается за счет общемирового технического прогресса, а не за счет развития медицины как таковой. Распознав болезнь на своем «клеточном уровне», современные ученые думают, что открыт путь к универсальной терапии, но это является заблуждением.

Некоторые врачи сегодня чувствуют, что вместо органической связи между человеком и внешним миром, познав которую можно было бы глубже понять существо болезней, в современных способах терапии господствует накопление голой и пустой информации. У них возникает сильное ощущение того, что для познания феномена человека недостаточно даже самых совершенных систем материалистического подхода к лечению болезней.

Сейчас медицина состоит из трех областей. Одна из них называется медико-биологической, которая вышла за рамки собственно медицины и является частью биологических наук - исследует функции абстрактного, «идеального» человека «на организменном и молекулярном уровнях», устанавливает общие законы жизнедеятельности.

Вторая область – профилактическая – занимается в основном гигиеной и социальными вопросами.

Третья, основная часть медицины – клиническая, опирается на диагностику – нозологические формы-категории, накопленные человечеством за много веков. Диагнозы бывают двух видов: клинический, когда есть проявление болезни, и патологоанатомический, когда человек уже умер (основывается на результатах посмертного морфологического исследования – вскрытия). Других диагнозов не существует.

Пока нет симптомов или других проявлений клинического диагноза у живого человека (анализ работы внутренних органов и др.), человек считается з д о р о в ы м.

С нашей «женской» проблемой, если не отступать от медицинских постулатов, врач, даже если он все понимает и в курсе злободневной темы, попросту не может в своих рассмотрениях и оказании помощи идти от одной формы здоровья к другой форме здоровья.

И получился замкнутый круг: с одной стороны, проблему необходимо изучать серьезно и отобрать у косметологии и фитнеса, а с другой – наука признать ее не может. «Плохая жировая конституция» никогда не попадет в сферу научной медицины, несмотря на возможно присутствующее у кого-то горячее желание включить это в поле серьезного медицинского рассмотрения. Сделать это клиническим диагнозом – означает не просто вписать в энциклопедию под напором масс из-за актуальности (или наврать в рекламе, как это происходит с «целлюлитом») – для этого необходимы строгие обоснования (даже с ожирением не сразу получилось).

Эта проблема не может быть признана клиническим явлением, потому что не попадает в область биологических болезней ни как природная аномалия, ни как патология клетки. А дальше «клеточной теории» (неправильных процессов в клетках) медицина (и косметология – там те же законы естествознания, других нет) двигаться не может. Этот предел в продвижении и создала наступившая эпоха материализма.

Невозможно и «технически»

Изменился способ познания существа болезни – соответственно изменился и способ лечения. «Клеточное мышление» закономерно повлекло за собой узкую специализацию в медицине – человека «разорвали» на органы и части.

Отношения врача и пациента, которые в прошлом несли в себе

мистериальный дух, и врач больше был «учителем», а больной – «учеником», подменились правовыми и торговыми отношениями. Медицина стала «кассовой», она стала рынком, а пациент – потребителем, покупателем.

Кроме прочно установленного идеологического фундамента в воззрениях на человеческий организм, который абсолютно невозможно проигнорировать современному врачу, медицина сегодня, в отличие от прошлого, еще и огромная бюрократическая машина, она теперь еще и страховая, с рутинным бумажным волокитством, юридическими препятствиями и строго ограниченными полномочиями и параграфами.

Самый горячий энтузиазм и инициатива врача может быстро угаснуть и разбиться о непреодолимые правовые и законодательные препятствия, если предлагаемые им гипотезы и методы идут вразрез с канонами и строго очерченными рамками подхода в оказании помощи.

Даже если врач или коллектив когда-нибудь захотят поставить такую высокую научную цель (возможно, это когда-нибудь и будет) тщательно, материалистически обосновать диагноз под названием «плохая жировая конституция», специалисты должны будут владеть не только многими дисциплинами в пределах одной медицинской области, но, желательно, и всеми тремя медицинскими областями тоже, плюс знаниями антропологии, психологии и других смежных наук.

Один только список так называемых нозологических форм, своеобразный словарь симптомов, из которых строится диагностика, исчисляется сегодня десятками в пределах одной дисциплины и пополняется каждый год, и его современный врач обязан вызубрить, на что уходит недюжинная творческая энергия и время. Даже Парацельс, воплотись он в наше время, вряд ли смог реализовать все свои таланты.

И «больной» уже этого не допустит. Задумывающийся врач сегодня не популярен – что тут думать, надо дело делать! Теперь положительный образ медика – это скупой на слова человек с сурово поджатыми губами, с умным снисходительно-

покровительственным взглядом священнослужителя и сильными жилистыми руками слесаря, «дело делающего, а не разговоры разговаривающего». Выпасть из этого воспитанного столетием образа – можно быстро и авторитет потерять. Поэтому в беседах каждое слово врачом тщательно взвешивается, каждый подозрительно-посторонний вопрос игнорируется, а сомнения, не дай бог, исключаются. Предложение от врача «подумать вместе» будет сегодня расценено пациентом как оскорбление и нарушение прав потребителя.

Идеал врача для современного человека – это тот, который как можно быстрее вылечит, а точнее, как можно быстрее устранил симптомы болезни. Медицина сегодня стала буквально «скорой помощью», врач и спасатель МЧС в сознании людей почти одно и то же.

Душевно-духовное теперь отдельно

Став полностью материалистической, медицина попутно освободилась от старых нагромождений о духовной организации человека, так долго мешавших прогрессу в науке врачевания. Теперь она стала окончательно наукой о теле, в отличие от прошлого, когда она была в большей мере наукой о душе и духе.

Современная медицина, которую можно назвать м и к р о с к о п и ч е с к о й (и все выводы о болезни делаются под микроскопом), отринула от себя то воззрение на человека, которое называлось м а к р о с к о п и ч е с к и м, космически-духовным.

Душевное человека сегодня связывается только с нервной системой. Во второй половине 20-го века постепенно стало обычным все душевное навязывать нервной системе и все душевно-духовное, происходящее в человеке, разрешать при помощи параллельных процессов, которые затем обязательно должны быть найдены в нервной системе. И сегодня ученый-естественник полагает общепринятым, что чувственные процессы связаны с ритмической системой не непосредственно, а только

вследствие передачи этих ритмических процессов в нервную систему. Он искренне считает, что чувственная жизнь изживается только через нервную систему.

Центральный узел, можно сказать, трагедия медицины (и даже культуры в целом) – это разорванность на «душевного» и «телесного» человека, что проявляется в нашей теме тоже. Ведь форма человеческого тела – это чувственно явленный дух.

Типики естествознания

Как ни продвинулась медицина в материалистическом анализе, а в теме жира в человеческом организме два основных вопроса остаются в науке нераскрытыми.

1. В чем функциональность жировой ткани у человека?
2. И почему присутствует «нелогичность» расходования энергии человеческим организмом в отличие от животного?

Для ученых, которые занимаются эволюцией видовых признаков, существование жирового слоя у человека продолжает оставаться загадкой. У людей непосредственно под кожей имеется заметный слой жировой ткани, фактически он составляет свыше 30 процентов от всех жировых отложений нашего организма. Но этот жировой слой является как раз нормой у водных млекопитающих – он является превосходным изоляционным материалом, предохраняющим организм от потери тепла, но только в воде. На воздухе он гораздо менее эффективен, чем обычный наземный способ теплоизоляции в виде слоя натальной шерсти.

Выявлены большие расхождения, загадки и в простом линейном, как думали, механизме «потребление-расход» жировой энергии в человеческом организме. Почему организм так далеко и надолго откладывает то, что для него менее ценно и можно было бы сразу потратить? Расходуя жир не сразу, а после глюкозы и белков мышечной ткани, организм человека поступает попросту нерационально и неразумно. Но неразумности в природе быть не может и поэтому с неизбежностью следует предположить:

значение и функциональность жира у человека несколько иные, чем просто запас питательных веществ, как у животных, а жировая ткань ценится организмом намного выше, чем принято думать.

Без жира человеческий организм жить не может – безжировая диета смертоносна. И жир человеком замечательно усваивается: если он попал в жировую клетку, его потом из нее не вытащишь. Почему жировая клетка так упорно не отдает жир – может быть и за этим кроется что-то иное? Но обычно продолжают мыслить в духе клеточной теории: если мы выведем из клетки жир (а для этого сумеем в нее проникнуть), то мы победим ожирение. А может мы этим нанесем такой урон организму, что никакая наука потом не поможет?

Животное тратит свои энергетические запасы безо всякого ущерба для организма. У человека же процесс похудения всегда сопровождается ацидозом (нарушение кислотно-щелочного равновесия организма), чего нет в животном мире (врачи, занимающиеся лечением ожирения в клиниках, ориентируются не на стрелку весов, а на показания специального прибора, проверяющего ацидоз – реально ли человек голодал?). Наличие ацидоза у человека медициной не объяснено, нет ни одной научной гипотезы по этому вопросу, и факт этот нарушает не только научные выводы об ожирении, но и дарвиновскую теорию тоже.

Поскольку эти основные вопросы остаются без ответа, то все достижения медицины в этой области сомнительны, потому и процветают околonaучные, околomedические мифы.

Абсурд дарвинизма

С дарвинистской точки зрения, а она до сих пор основополагающая и в медицине, и в естествознании, мышечная (и костная) ткань намного важнее и функциональнее, чем жировая. И действительно, у животного мышечная масса не деградирует в процессе похудения, если есть жировой запас: если бы такое было в животном царстве, то можно представить, что было бы с

тигром или медведем. Если животное откладывает жир, то оно его спокойно расходует в критические моменты, что известно в биологии. У животного действительно питательные вещества в виде жира откладываются впрок, «про запас». То, что у человека откладывается как жир, откладывается не «про запас», а по каким-то другим причинам.

В клинической практике лечения кахексии известны случаи летальных исходов от истощения, когда жировых отложений на теле человека было более чем достаточно. Почему же организм не использовал эти бесценные энергетические запасы согласно логике дарвиновской теории для продления жизни? Но оказалось, что критическое истощение миокарда и внутренних органов наступало раньше, чем полное исчезновение жировой ткани на теле.

Мы также не знаем почему в организме женщины жира больше, чем у мужчины. Эротический фактор в этом вопросе не выдерживает критики. Это наиболее невежественные рассуждения, что, природа, мол, предусмотрительно наделила женщину привлекательными жировыми отложениями, позаботившись об эротическом аспекте. Это ненаучно и несостоятельно: если бы это было так, то такие явления, согласно дарвиновской теории, наблюдались бы в животном мире, хотя бы у приматов. Но, как известно, возбуждающим фактором у братьев наших меньших может служить совсем другое: запахи, звуки, времена года, но только не внешний вид самки (как раз самец часто ярче раскрашен). Доказательствами связи женских жировых отложений и мужского полового инстинкта наука не располагает.

Также ненаучно и то, что большой слой жировой ткани в тазовой области женщины способствует лучшему согреванию плода, что слышно отовсюду. В гинекологической практике нет доказательств, что у женщин с небольшим слоем жировой ткани в тазовой области процент невынашивания выше. (Исключение кахексия – полное истощение, но здесь нарушения происходят во всех системах, в репродуктивной тоже и для обоих полов.)

Эти истины хорошо известны многим, и в то же время все

продолжают думать и работать в области исследования ожирения в духе дарвинизма. Некоторые ученые и рады были бы отказаться от удобной «энергетической модели» и от накопившей массу противоречий теории Дарвина, но сделать этого не могут. По простой причине – ничего взамен пока нет.

Но давно необходимо внести коррективы в эту тему, а не опираться на теорию, создатель которой жил в 19-м веке; не нужно вкладываться в исследования неизвестно чего и плодить заведомо ложное, даже если нет альтернативной теории эволюции.

Все, что говорится в науке о жировых отложениях, относится к животным и строится на примере опытов над животными, потому умножают заблуждения, пытаюсь строить схемы. Мы отличаемся в отношении жирового обмена ото всех живых существ: у животных он один, у человека совершенно другой - и нужно понять, почему человек так иначе устроен. Но в силу дарвинистической иллюзии и фантазмагии многие до сих пор не понимают, что человек – это не верблюд (откладывающий про запас) и не крыса (расходующая по своему усмотрению).

Следуя теории Дарвина, умозаключают, что в животном мире нет различий между самкой и самцом в отношении мягких тканей и вторичных половых признаков – для животных это верно. Но у человека наличие развитых вторичных половых признаков, как и иначе устроенный женский репродуктивный аппарат, как раз жестко доказывают, что мы с животными не родня. Поэтому не могут ответить и на загадки различий в этиологии и патогенезе жировой ткани у человека и животного, а также различий в этом у мужчины и женщины.

Миф о зле холестерина

То, что человек принципиально отличается от животного на организменном уровне, доказывает и другой факт – различный механизм усвоения и отложения холестерина.

После открытия факта отложения холестерина на сосудах,

полученного опытным путем на кроликах в 1913 году русским ученым Н.Н.Аничковым, 13 Нобелевских премий было присуждено за исследования холестерина на протяжении столетия. Но результаты этого опыта с кроликами в свете сегодняшних научных данных подверглись существенной критике и корректировке. Так, оказалось, что кроликов, которые, как известно, являются вегетарианцами, кормили диетой, содержащей просто огромное для них количество холестерина (такое его количество человек, например, может съесть, употребив в пищу 50 куриных яиц в течение суток). Можно предположить, что организм животного вегетарианца был просто не в состоянии усвоить такое количество животного жира.

Потребовалось сто лет, чтобы вернуться к первому опыту. И эта «кроликовая» теория, так давно и ладно пригнанная в деталях, удобоваримая для простых и умных голов (и очень выгодная для промышленно-пищевых магнатов), рассыпалась на глазах, когда было обнаружено, что на стенках сосудов откладывается вовсе не тот холестерин, который поступает в организм с продуктами, как у кроликов, а который вырабатывается печенью человека – не экзогенный (внешний), а эндогенный (свой). (Получается, сколько ни ограничивай себя в холестерине, все напрасно: печень его производит безостановочно, определенное количество в сутки.)

Также было обнаружено, что кролики заболевали не тем типом атеросклероза, что человек. Что у многих больных сердечно-сосудистыми заболеваниями (в том числе и атеросклерозом) не выявлялся высокий уровень холестерина в крови – это стало известно недавно из опыта сосудистой хирургии. Также и наоборот – у людей, потреблявших большое количество холестерина, не обязательно обнаруживалось его отложение на стенках сосудов, в отличие от животных.

Но сколько бы ни появлялось новейших открытий ученых, разоблачающих миф о зле холестерина, доказывающих даже его нужность, страх перед ним настолько усвоился, что никакая его реабилитация уже не воспринимается. (Например, стало известно из исследований, что у людей, резко снижавших потребление

холестерина, внезапно появлялись другие заболевания, повышалась склонность к самоубийствам и мн.др.).

Открытие Аничкова – гениально, но только с другой стороны, не с той, где ему нашли коммерческое применение, создав гигантскую промышленность по рафинации продуктов от этого «зла», а, можно сказать, с противоположной. Открытие послужило первым доказательством, что у животного и у человека усвоение и отложение холестерина (жира) происходит по-разному, у животного – линейно, у человека – опосредованно.

Вопросительных знаков все больше

Из всех факторов риска ожирения, на которые принято опираться, более менее весомым у ученых остается пока только один – питание. Все остальные, которые перечисляются в популярной литературе по похудению: гиподинамия, стрессы, экология, вредные привычки, медикаменты и т.д. – подтверждений по последним данным американских исследований не имеют.

Последний оплот – фундаментальная схематическая теория калорий, занимавшая целый век такое важное место, как, оказалось, имеет массу противоречий и «попросту не работает», пишет доктор Монтиньяк. «Медицинская литература хранит загадочное молчание по данному вопросу... Вопреки принятой теории человек, страдающий ожирением, не обязательно потребляет большое количество пищи. Во многих случаях наблюдается прямо противоположная картина... Ученые-диетологи, выступая в защиту энергетической модели, преднамеренно пренебрегали явлениями адаптации и регулирования организма человека. Тем самым отрицались уникальные особенности индивидуума. Ярким примером неэффективности теории калорий являются США. За последние 45 лет 90 миллионов американцев постоянно пользуются низкокалорийной диетой и интенсивно занимаются спортом, а две трети страдают избыточным весом... В Америке достаточно часто можно встретить людей весом более 300 кг

(рекорд в Книге Гиннеса принадлежит тоже американцу – 622 кг)».

Исследования доктора Монтиньяка произвели определенную сенсацию в мире диетологии. Оказалось, что только 13 % людей с ожирением едят слишком много, 50 % едят слишком мало (800–500 калорий), а остальные едят как обычно. Те, кто прочел книги доктора, вышедшие в 90-х годах, навсегда избавились от невежественной критики в адрес толстяка – оказывается, только один-два из десяти полных людей, встретившихся нам на улице, тревоугодники. Каждый третий ест как все, а половина ведет полуголодный образ жизни и постоянно страдает, о чем мы не догадываемся, а торопимся осудить.

Существует также устойчивое убеждение, что современный человек страдает гиподинамией. Что в прошлом люди двигались больше, ходили пешком, имели несчастье подниматься по лестницам, жили в менее отапливаемых домах. Но времена, в которые ходили пешком и ездили на лошадях, пишет доктор Монтиньяк, относятся к сравнительно далекому прошлому. «В начале XX века, когда ожирения в таком масштабе еще не было, люди часто пользовались общественным транспортом, не менее, чем сегодня, а пешком ходили только для удовольствия. Конечно, в домах не было лифтов, но и сами дома не отличались высотой».

Объяснение простого механизма «доход-расход» подверглось жесткой критике и оказалось не пригодно для человека, по крайней мере не универсально для всех, а только для относительно небольшого количества людей. Одни люди могут есть сколько угодно и не полнеть, а другие наоборот: съедят немного и наберут столько же, сколько съели, а то и больше, как будто и нет системы выделений - набор веса непропорционален потребляемому.

Простая и надежная теория калорий, прослужившая целый век, потерпела фиаско и именно на женщинах – исследования в клиниках по ожирению накопили массу противоречий. Хотя и безо всяких исследований видно, что женщины потребляют пищи не больше мужчин, а двигаются не меньше, но ожирением страдают в три-четыре раза чаще.

Практика также показала, что, сколько бы ни получали ценных и глубоких выводов о человеческой физиологии при ожирении, все разрабатываемые на основе этих данных средства либо не приносят результата, либо дают его временно. Человек оказался слишком сложным животным, чтобы к нему применить простой механизм ограничения, в отличие от настоящего животного, для которого он работает исправно. Организм человека почему-то отказывается тратить свои запасы «на черный день» и может заболеть, и даже умереть еще до того, как они истрачены.

Пока и на самое ближайшее - находится ли причина ожирения в системе обмена веществ - наука не может указать определенно, что мало кому известно. Большинство людей уверено ответят, что причина большого лишнего веса находится в системе обмена веществ и что достаточно врачу ее найти, применить лекарство и болезнь пройдет. Но, как уже говорилось выше, лишь у 5% больных ожирением находят причину в эндокринной системе, в повреждении гипоталамуса. Последние исследования показали, что и эта «гипоталамическая» причина этих мизерных 5 % оказалась под сомнением, когда обнаружили, что и при простом (алиментарном) ожирении также часто встречается патологическое изменение формы (геометрии) гипоталамуса. Гипоталамус (отдел промежуточного мозга) – «пищевой» центр, место схождения всех вегетативных функций, нервные клетки его осуществляют регуляцию жирового, углеводного, белкового, водно-солевого обменов, а также механизм голода и насыщения. Длительное нарушение деятельности систем (ожирение), как обнаружилось, может оказать обратное влияние на железу, которая сама же регулирует деятельность этих систем. Деятельность регулятора и систем оказалась взаимной. И возник вопрос – что же в ожирении является причиной, а что следствием? Простыми словами: лишний вес появляется из-за нарушений в организме, или уже само ожирение влечет за собой нарушения?

Есть и еще один немаловажный факт: с ростом продолжительности жизни список актуальных болезней цивилизованного человечества поменялся на возрастные, и

они почти все сопутствуют лишнему весу. Поэтому говорить об охватившей человечество эпидемии ожирения (как и диабета, атеросклероза и т.д.) может быть не совсем верно: ожирением (и сопутствующими заболеваниями) страдают люди в основном того возраста, до которого раньше попросту не доживали. Резкий рост продолжительности жизни произошел только в течение последнего полувека. Если представить, что сейчас люди бы жили в среднем до 45-50 лет, как еще в первой половине 19-го века, и пересчитать процент сегодняшнего ожирения только до этой возрастной цифры, то, возможно, этот процент оказался бы не таким уж большим по сравнению с прошлыми веками (это единственное, что можно возразить талантливому доктору Монтиньяку, его подсчетам и сравнениям образа жизни человечества с 19-м веком).

Мы практически ничего не знаем о возрастных заболеваниях последней трети жизни человека. Возможно, неправомерно говорить и о диабете, сердечнососудистых и онкозаболеваниях как об эпидемиях, так как прежде человечество не доживало до этих заболеваний.

В теме ожирения человека много парадоксов и загадок. И проигнорировать их – для кого-то они неудобные (интеллектуальное здание не построишь), а для кого-то просто нерациональные, невыгодные (рецептов не изобретешь) – все же не удастся. Без постановки первичных и метафизических вопросов о феномене жира в человеческом организме (пусть и в философском ключе, называйте как хотите) не продвинуться.

Загадки утилизации жира, или где отличия человека от животного в этом вопросе

Известно, что большинство липидов нерастворимы в воде, поэтому уйти через мочеполовую систему и систему органов выделения жир не может. Перенос липидов осуществляется только в комплексе с белком (это было установлено еще в 1929 году физиологом Машбефом). Синтезированный жир соединяется внутри клетки с небольшим количеством белка и в таком виде транспортируется лимфой и кровью к местам депонирования – в жировую ткань и печень, где используется для синтеза липопротеидов, которые затем поступают в кровь.

В проблеме ожирения известны две старые задачи: как произвести обратный процесс – рассоединить этот комплекс, а затем – как помочь организму утилизировать несвязанный жир. Для того чтобы разъединить жир и белок, нужно привлекать дополнительные механизмы или вспомогательные вещества, которые ищут в лабораториях и находят, это не самое сложное для науки, но это только одна сторона вопроса.

Самая большая трудность во втором этапе – в процессе утилизации жира. Если он вовремя не утилизируется, он тут же опять связывается с белком. Почему организм поступает так, что попавший в него в чистом виде жир тут же связывается и этим демонстрирует свое нежелание уходить? Ответ пытаются искать в системе обмена веществ. А трудность утилизации жира обычно трактуется в связи с нерастворимостью липидов и опять же с соединением с белком.

Но искать ответ нужно совсем в другой системе – в иммунной. Первое, что следует сказать: в виде такого откровенного «шлака», как жир, несовместимый с жидкой субстанцией крови и лимфы, в организме вообще ничего существовать не может. Липиды, а кроме холестерина это могут быть жирные кислоты и триглицериды,

быстро становятся антагонистами организму, если они вовремя не используются. Попадая в кровь, жир представляет определенную опасность для организма. (Именно по этой причине врачи рекомендуют голодать в клиниках под контролем ЭКГ. По этой же причине наблюдаются токсикоз и сердечная недостаточность после введения в ткани жирорастворяющих препаратов).

Жир в чистом виде отторгается прежде всего иммунной системой, иначе организм постоянно бы отравлялся. Поэтому жир связывается с белком для своей транспортировки в кровяном тоннеле, для своеобразной маскировки. Образно выражаясь, идет постоянная «контрабанда» жира в организме, иначе ему через организацию крови не пройти. (Из белков печень делает маленькие пузырьки и упаковывает внутрь холестерин и триглицериды. Мириады пузырьков выходят из печени с кровью в каждый момент нашей жизни, их оболочка – это мономолекулярный слой, и эта оболочка уже гидрофильна, она спокойно может передвигаться по крови).

Момент «нелогичности» в расходе энергии – вначале глюкоза, затем белок и жир – можно объяснить только свойством иммунной системы человека, которая, фигурально выражаясь, действует по принципу наименьшего напряжения или по принципу родственности. Глюкоза наиболее родственна составу крови человека, в отличие от животного. Поступление ее в плазму крови при голодании – самый быстрый и легкий способ получить энергию. Белок – сложнее, но тоже без особого труда усваивается организмом. Расходование жира не просто сложно, а травматично для организма человека.

Утилизация самых, казалось бы, ненужных и самых энергоемких запасов обходится нам слишком дорого – потому наш организм пытается всячески обойти этот вопрос. Попадая в кровь, жир находится в конфронтации с иммунной системой, поэтому быстро образуемый им пассивный комплекс, жир и протеин (белок) – является наилучшим выходом из положения.

Но не только свойство жира образовывать комплекс с протеином, а и своеобразность поведения жировой клетки

способствуют накоплению и препятствуют утилизации жира. Как только она вбирает в себя жир, связанный с белком, она старается стать недоступной: мембрана клетки закрывает то, что в ней находится. Хотя клетка и остается функциональной, никаких обменных процессов в ней практически не происходит, она почти выключается из организма – жировая клетка (не жир) сама по себе пассивна.

В итоге иммунная система работает только «на поверхности», в межклеточном пространстве – в клетку она не вмешивается, стараясь ее как бы не замечать. В каком-то смысле иммунная система от этого разгружается, поскольку такая закрытая клетка выключается из лимфатического участия, чем делает большое одолжение организму.

Такие законы физиологической организации человека трудно назвать неправильными. Прежде всего, это сложный механизм взаимных явлений, за счет которых организм стремится найти наилучшее решение, где иммунную систему он ставит превыше всего.

То, что наш организм приравнивает жир к чему-то более важному, чем просто питательные вещества «про запас», найти можно и в рассмотрении фактора теплового баланса, который гораздо важнее, чем питательный, и который отличается от такового у животного.

Тепловой баланс организма осуществляется двумя субстанциями – кровью и жиром, обе несут тепло (кровь – изнутри, жир – снаружи). Они являются двумя полюсами, двумя рычагами теплового механизма. Здесь попутно можно получить ответ на давно установленный медициной, но непонятный пока для нее факт: почему женщины легче переносят большую потерю крови, чем мужчины? Большая потеря крови – это, прежде всего,

резкое нарушение теплового баланса, а женский организм всегда имеет своеобразный тепловой «буфер» в виде жировой ткани и потому тепловая система стабильнее.

Организм человека способен легко включить жир в свою деятельность, так как жир играет особую роль при выработке

тепла, а тепло есть тот элемент, в котором преимущественно живет Я-организация и которой нет у животных. Значимость всякой находящейся в человеческом теле субстанции для Я-организации пропорциональна теплу, вырабатываемому при активизации этой субстанции. Организм тогда находится на здоровом пути, когда он использует имеющиеся в теле запасы жира для продуцирования тепла. При нездоровом состоянии организма жир не потребляется организацией Я в тепловых процессах, а переносится в организм неиспользованным. Если же для Я-организации в организме слишком мало жира, то для нее наступает тепловой голод.

Здесь можно получить ответы, почему организм не спешит отдавать все лишнее в виде жира, расцениваемое традиционно как шлак, мертвый груз, что с точки зрения клеточной теории только вредит человеку. У каждого человека – свой индивидуальный центр равновесия «тепловых весов», своя степень силы Я-организации в использовании жира для продуцирования тепла и свое индивидуальное состояние иммунной системы.

Лишний вес человека - это тема не узкой стороны привычек, питания, подвижности ... это – итог приспособления человека к земному существованию, способ выжить конкретной душе в конкретной физической оболочке. И вопрос снижения веса – это по сути вопрос не диетологии и даже не психологии, это вопрос экзистенциальный, он выражается как в классической дилемме «быть или не быть». Исследовать феномен ожирения нужно не сколько в образе жизни человека, сколько в основах жизни человека - это тепловая система, Я-организация и иммунная система... но в таком ключе эта тема никем не исследуется.

Чем отличается женщина от мужчины в вопросе жира и причины «упорства» жировой ткани «женских» зон

Все три системы – кровеносная, лимфатическая и гормональная – отличаются по своей функциональности у двух полов.

Кровеносная система женщины. Если взглянуть на анатомический атлас строения мужского и женского организмов, то какой-то значительной разницы в этой системе найти нельзя. Но отличие женской кровеносной системы не в расположении или количестве сосудов, а в том, что объем и давление крови в нижней части тела женщины относительно меньше. Это является неперенным условием для зачатия и вынашивания плода.

Если бы у женщины количество и давление крови в этой зоне было таким же, как у мужчины, она имела бы непрекращающиеся менструации. Образование фолликула и овуляция (выход яйцеклетки в брюшную полость) не состоялись бы, как и выстиление слоя эндометрия на матке, куда прикрепляется зародыш - кровь сразу бы все смывала, как это происходит во время менструации (на то она и нужна, чтобы смыв старый слой с неоплодотворенной яйцеклеткой, организм мог нарастить новый).

Лишь в течение нескольких менструальных дней женская кровеносная система в отношении объема и давления крови становится похожей на мужскую.

Остальное же время кровь частично отторгается от нижней части женского тела. Поэтому женщины чаще жалуются на холодные ноги, температура нижних конечностей у них действительно ниже, особенно в фолликулярную фазу цикла.

Не нарушение кровообращения вызывает отложение жира в тазовой зоне у женщины, о чем мы только и слышим от специалистов по фитнесу и «похудению-целлюлиту», а изначально

Чем отличается женщина от мужчины в вопросе жира и причины «упорства» жировой ткани «женских» зон

менее интенсивное по сравнению с мужчиной.

Поскольку организация крови у женщины в тазовой области слабее, чем у мужчины, а жировой ткани больше, то это один из самых простых ответов на вопрос о трудности утилизации локальных жировых отложений этой зоны при физических нагрузках: кровь попросту не доходит в нужном объеме до периферийных участков тела.

Лимфатическая система женщины. На анатомическом атласе тоже нельзя найти особых различий, но сама работа этой системы значительно отличается от мужской.

У крови, кроме обеспечения тепла, имеется еще обязанность доставлять в каждую клетку, в самые отдаленные места необходимые вещества. Но так как количество и давление крови в тазовой области женщины ниже, эту роль частично берет на себя лимфа.

Прозрачная на вид жидкость, заполняющая разветвленную сеть сосудов лимфатической системы, кроме общей для обоих полов функции – обеспечения всасывания из тканей продуктов распада – в женском организме имеет еще одну задачу – транспортную, выполняет работу по доставке питательных веществ в тазовую область. Транспортёр, доставщик у мужчины в этой зоне – кровь, у женщины – лимфа.

Кроме транспортной, лимфатическая система выполняет и санитарную роль – она обязана постоянно обеспечивать чистоту этой части тела для осуществления репродуктивной функции. Лимфа вовремя удаляет по мере накопления продукты распада клеток, токсины, микробные тела и другие частицы из межклеточного пространства, все, что может повредить потенциальному эмбриону. Лимфатической системе работы здесь всегда хватает. Ведь тазовая область женщины подвержена большому риску проникновения чужеродных веществ в виду открытости внешних половых органов. Лимфатическая система единственная в ответе за иммунные реакции и защиту организма, и оперировать она может за счет своей лимфатической жидкости, где находятся главные борцы за иммунитет лимфоциты.

Чем отличается женщина от мужчины в вопросе жира и причины «упорства» жировой ткани «женских» зон

Отсюда можно понять, почему медикаментозные средства так малоэффективны при женских гинекологических заболеваниях. Кровь не может их доставить в тазовую область женщины полностью, а лимфатическая система старается все вовремя нейтрализовать, не допустить проникновения в эту зону ничего чужеродного. Поэтому инъекции часто производятся непосредственно в нижнюю зону живота, с надеждой, что все-таки часть лекарства дойдет до места назначения.

В тазовой зоне женщины всегда больше лимфатической жидкости, чем у мужчины, а излишнее скопление жидкости способствует отложению жировой, а затем и фиброзной ткани – это физиологический закон.

Особенности (а не нарушения) работы лимфатической систем женщины являются «факторами риска» появления жировой ткани в нижней части ее тела.

«Упорство» жировых тканей «женских» зон объясняется тем, что образовавшаяся фиброзная ткань уже не поддается утилизации при снижении веса. (Подробнее о жировой ткани, связанной с фиброзом – во второй части книги).

Гормональная система - особо активно играет роль «фактора риска» приобретения женщиной локальной жировой ткани в юношеский период. Ее организм может очень быстро создать жировые отложения – как говорится, откуда все взялось? – даже без особого набора веса. Можно видеть в жизни, как девочка за одно лето превращается в девушку. Все, что поступает в это время в организм с пищей, быстро и охотно синтезируется в жир – жировая ткань необходима организму для дополнительного синтеза полового гормона. Жировая ткань участвует и в формировании внешнего женского облика.

Этот период, хоть и самый непродолжительный, но самый «фатальный» в образовании жировых отложений на бедрах и ягодицах женщины. Остальное время жизни – обычно медленное, но неуклонное повышение массы тела, а с этим общее накопление жировой ткани.

Установленный медициной диапазон «репродуктивного

веса» для женщины – несколько десятков килограммов. Ниже определенной планки создается риск андрогенизации (повышенное продуцирование мужского полового гормона), грубеют черты лица, усиливается рост волос на теле; выше определенной планки веса – то же самое. В жизни можно видеть, как у очень полной женщины лицо может быть с огрубевшими, мужскими чертами и усами, и совсем не такое «мягкое», как ее тело. Выпадая за границы некой области «женского веса», женщина, как в том, так и в другом случае перестает быть «женщиной» и в репродуктивном смысле, и внешне. Для женского организма определенный объем жировой ткани имеет большое значение.

Не нарушения, а суть работы гормональной системы женщины - «фактор риска» отложения жировой формообразующей ткани (об этом подробнее во второй части книги)

Рассматривая прафеноменальные основы жизни женского организма, можно найти больше ответов на «несправедливости» природы по отношению к женской фигуре, чем во всем найденном под микроскопом исследователями «целлюлита».

Однобокость медицины в проблеме лишнего жира

Современная медицина достигла огромных успехов в исследованиях на клеточном уровне, в анализе клетки, в определении состояния клеток тканей и органов. Но ткани и субстанции неклеточной структуры, составляющие до 30%-45% массы нашего тела, гуморальная среда, межклеточная жидкость, осуществляющая важнейшие транспортные и гуморальные функции, практически не изучаются. Все внимание уделяется только клетке, болезни клетки. Не изучается и как сосуществуют ткани, системы, как соединяются, взаимодействуют между собой

- здесь не сделано ни одного шага. Не исследуются и межполовые различия в вопросе образования и функциональности жира в организме.

Теория калорий, захватившая теперь умы, как и клеточная, слишком механистична и потому усваивается без труда – этот простой принцип, как заправка и расход топлива автомобилем, понятен даже ребенку. Организм «заправляется» энергией из жировых запасов-«канистр», чтобы «ехать дальше». Но тратится жир вовсе не потому, что организму понадобилось топливо «ехать дальше». Кровь и жир по своей сути антагонисты, и на месте их встречи всегда возникает конфликт (ведь совместно они существовать не могут) – при расходе жировых запасов организация крови вытесняет организацию жира, и это не примитивная «растрата энергии» при физических нагрузках - просто при них активизируется кровоснабжение. При исследовании ожирения необходимо рассматривать взаимодействие всех систем организма и прежде всего - гуморальную, осуществляющую взаимосвязи систем и основу существования организма.

В нашей теме – как взаимодействуют жировая и фиброзная ткани и то, что они могут создавать третий вид ткани – нет даже гипотез.

Современная трагедия медицины не в том, что она неверна в своих теоретических основах и неправильно развивается. Она достигла гипертрофированной однобокости, которую теперь уже никтоне замечает. Медицина все силы бросила на изучение болезней, особенно на те, которые гипотетически ведут к смерти. По сути уделяется внимание умиранию, старению и улучшению качества жизни человека, а вопросы роста, становления и формирования, морфология человека с научной позиции не рассматриваются.

Дифференциальная медицина достигла фантастических масштабов.

Интегральная – и не развивалась (возможно когда-нибудь разовьется). Медицина создает понятия, затем прикладывает их, но ничего не соединяет, не синтезирует. Нужно развить синтезирующее начало, эту вторую половину медицинского знания.

КАРТИНА ВТОРАЯ – ОБЫЧНАЯ ЖИЗНЬ, В КОТОРОЙ ВСЕ НЕ ИДЕАЛЬНО

«РЫНОК ПОХУДЕНИЯ»

Пишется все это не для того, чтобы унижить медицину или околomedicalные круги, а только для того, чтобы показать определенные границы их возможностей в нашей «женской» проблеме. Я не помню ни одной своей худой клиентки, которая бы не попробовала хоть что-нибудь из предлагаемых средств на «рынке похудения», хотя бы тайских таблеток. Поэтому уделим этому вопросу немного внимания.

Коммерческие средства обещают нам не только похудение, но и излечение нарушения обмена веществ раз и навсегда – это приманка, на которую попадаете и «эстетическое меньшинство», считая свою несовершенную фигуру результатом нарушения чего-то внутри.

Все разработанные средства, еще раз напомним – медикаментозные препараты, пищевые добавки, диетические коммерческие программы, инженерные устройства, какими бы новыми и необычными они ни казались – разрабатывались исключительно для решения проблемы общего ожирения или сравнительно большого избытка массы тела и НИКАКОЙ ДРУГОЙ. Все существующее сегодня на «рынке похудения» – для людей, у которых масса тела выше медицинской нормы (эту норму ведь не просто так вычислили).

Если для толстяка со 150 килограммами любые средства хороши – польза может оправдать риск – то человеку, у которого вес ниже его медицинской нормы, от них можно ожидать только вреда.

Препараты, аппараты, диеты, фитнес и все, что связано с «приведением в порядок» фигуры женщины, рассчитаны на массовость, все средства уже давно «в системе», в мировой экономической системе. До сих пор нет направлений и разработок, которые бы занимались индивидуальным, конкретным человеком.

Есть только аферы века с похудением.

Аферы века

Первый «сжигатель жиров» появился в 50-х годах XX столетия – это были простые витамины. Предприимчивый американец продавал их через сеть аптек под названием «Продукт для похудения», не оглашая, разумеется, состав. Упаковку вполне товарного вида предусмотрительно снабдил инструкцией по применению, где советовал усилить физическую активность и исключить определенные высококалорийные продукты, как «дополнительные пожелания», если хотите, конечно, «еще больше похудеть» (ну кто же не хочет еще больше похудеть?). Его рекомендации по физическим нагрузкам были привлекательны, удобны и просты, так как не требовали капиталовложений – достаточно, например, не пользоваться лифтом, а подниматься по лестнице пешком и т. д.

Таинственное средство сработало и стало очень популярным: люди действительно худели и чувствовали себя лучше (разумеется, еще и от витаминов), что не стоило бы и проверять – все просто, как «ах-два».

С тех пор почти ничего не изменилось. Эта афера продолжается и по сей день, видоизменяясь лишь в составе компонентов, которые по своему воздействию в плане эффективности не так уж сильно отличаются от «витаминового метода». Отличаются они лишь в плане вредности. По-прежнему инструкции к «сжигателям жиров» обязательно включают в себя все те же пожелания «дополнительной помощи» (не обязательной, конечно, иначе

дискредитация, «но вы же хотите еще больше похудеть?»)

И «классиков» питания признали: после того, как Брэгг и

Шелтон прошли путь ожесточенной травли и насмешек, их книги наконец легли на полку участкового врача. Но то ли их труды перестали вдохновлять, как прежде, то ли энтузиазма авторов уже стало хватать ненадолго (основоположники натургигиены «зажигали» больше личным примером, чем детальными доказательствами), то ли возросла всеобщая лень и потребительство (вопрос открытый и большой), но людям понадобилась конкретная помощь в виде смесей, порошков и таблеток, а к ним – конкретные материальные объяснения, почему они будут худеть. Для наглядности, если не ясно, доказательства подкрепляются рекламными мультипликационными средствами – показывается на экране, как прямо на глазах растворяются проблемные места.

Появились тщательно разработанные коммерческие диетические продукты, составляющие целые программы, и множество медикаментозных и фитосредств. К концу века произвели столько средств, что сегодня их можно насчитать уже десятками и сотнями.

«Сжигатель жира» – мифологема

Это словосочетание действительно можно ставить только в кавычки. Выведения жира за счет введения какой-то субстанции в организм в природе не существует. Для сжигания жира необходимо участие определенных сил организма, осуществляющих расход энергии (и утилизацию жира), которые вступают в действие только при появлении ее дефицита – это научный факт.

Словосочетание «сжигатель жира» как идея – только для необразованного потребителя, который до сих пор уверен, что с помощью введения чего-то вовнутрь можно воздействовать на процесс выведения.

Так же абсурдна фраза, обязательная во всех рекламных

текстах к «сжигателям»: «препарат расщепляет жировые клетки» – расщепить клетку, как говорят нормальные врачи, можно только скальпелем. Подобные заявления можно встретить у недобросовестных производителей, расчет идет на необразованную аудиторию.

Есть растительные и синтетические средства, которые ускоряют липолиз, процесс расщепления жиров. Они требуют физической активности, а точнее, спортивной нагрузки, так как чистый жир, не связанный в комплексе с белком, как уже говорилось, долго в таком виде не существует – он тут же опять связывается с белком. Препараты УСКОРЯЮТ процесс расщепления жиров (если приложите усилия, то сами их и сожжете), НО НЕ СЖИГАЮТ.

Аноректики-наполнители – выполняют роль пищи обманщика – набухающие в желудке вещества, содержащие агар и целлюлозу, увеличиваются в объеме после попадания в желудок, в результате чего (для того и предназначены) снижают чувство голода, не перевариваются и выделяются кишечником. Они ОБМАНЫВАЮТ (аппетит), но НЕ СЖИГАЮТ.

Блокаторы жира – препараты, связывающие жир при попадании его в кишечник. Основаны на свойстве тормозить процесс всасывания жиров в кишечнике (орлистат, ксеникал и др.) или блокировать жир прежде, чем он достигнет стенок желудка. Все они – ингибиторы липазы, коммерческое название «поглотители жиров», «сжигатели жиров».

Именно они чаще всего называются «пилюлями для похудения» в США. НЕ ДАЮТ ПОСТУПАТЬ НОВОМУ ЖИРУ, НО НЕ СЖИГАЮТ СТАРЫЙ.

Мочегонные и слабительные средства химического и растительного происхождения. С учетом того, что жировая ткань обладает свойством удерживать воду, были созданы препараты, способные выводить жидкость из организма через почки.

Выводят ВОДУ, но не ЖИР.

Аноректигенные препараты – стимуляторы центральной нервной системы. Производные амфетамина – угнетают аппетит и возбуждают центральную нервную систему.

Оказывают непосредственное воздействие на гипоталамус. Наркотик. Вызывают ощущение эйфории, расстройство сна, раздражительность, головные боли, депрессию.

Препарат эфедрина – растительного происхождения, получаемый из хвойных деревьев – считается наркотическим веществом (последствия применения сходны).

Аноректики-стимуляторы тоже называют «сжигателями жиров». Заставлять себя быть физически активным здесь и не нужно – сам побежишь. Таблетки «экстази», которые распространены в ночных клубах – те же амфетамины (потому они так популярны среди танцующих девушек – заодно можно и похудеть, и снизить чувство голода). ОНИ НЕ

СЖИГАЮТ ЖИР – ВЫ САМИ ЕГО СОЖЖЕТЕ, так как будете активнее двигаться, меньше и хуже спать и т. д.

Ни в одном из перечисленных средств принципа «сжигания» уже имеющегося в организме жира нет. Один блокирует его поступление, другой ускоряет его выведение (но организм сам по себе жир не выведет), третий не даст вам наесться до отвала, четвертый выводит воду (а жир остается), пятый заставит вас двигаться.

Коммерческие диетические программы – не «сжигатели» и не «пилюли», это – низкокалорийные виды питания. То есть не «до» или «после», как вышеперечисленные, а вместо.

Диетических пищевых программ сегодня в мире уже очень много, одна из первых – «Гербалайф», скандальную историю которого все помнят. Такие продукты – всего лишь помощь в голодании и не более, они позволяют меньше страдать и сохранять работоспособность при недоедании.

Разумеется, что при приведении механизма «расходпотребление» в положение меньшего потребления, происходит сжигание энергии в виде старых жировых запасов.

Можно и самому составить такой растительно-протеиновый рацион, подкрепляясь витаминами и тонизируясь, не особенно тратясь (а «дополнительно» – сломать в доме лифт).

Судить о средствах на уровне распространенного «лучше –

хуже» – филистерство. Нет плохих средств – все они хороши, как и «витаминный метод». Нет хороших средств – все они одинаково плохи, так как имеют массу негативных последствий. Конечно, если пациент выбирает «из двух зол меньшее», когда на карту поставлена уже жизнь, то, безусловно, любая жертва, кроме летального исхода, в его глазах будет оправдана.

Лучшим окажется то средство, обладатель которого хорошо убедился, что куриные окорочка с пивом мешают нормальной усвояемости таблеток. Или которое удалось угадать (в том числе и врачам) для индивидуального организма в плане наименьшего разрушения, но для другого человека оно окажется наихудшим. Хотя эту проблему с успехом решает вездесущая реклама, благодаря которой пациент, приходя к врачу, уже точно знает, рецепт на какое «лекарство» он хочет получить.

Выбор какого-либо средства осуществлять лучше из положения определения, какую из систем не жалко, а не убедительностью результата подружки, рекламой или состоянием своего кошелька. Какой ценой будет достигнута победа: нарушением сна на долгие годы или нарушением работы почек?

Все средства от ожирения далеки от прямой цели

Как известно, обыденные и научные понятия не совпадают. Научные понятия, в отличие от житейских, не складываются «сами собой», они искусственно конструируются.

Методы поиска средств для похудения мало чем отличаются от интеллектуальной игры в детективное расследование. «Следователь» сначала собирает «улики» (симптомы), затем по ним составляется «картина преступления» (эпикриз), анализируются действия «преступника» (жира) и успех «раскрытия» (причина болезни) зависит от того, насколько верно вычислен «мотив преступления». «Улик» с каждым годом все больше, благодаря

исследованиям под микроскопом, но мотив не ясен и не виден «заказчик преступления». Как в опыте с амебой: ошибочно искать причину ее раздутости от электрического тока внутри нее самой.

Всех «подозреваемых» лучше было бы отпустить «за недоказанностью состава преступления». Ни один вывод научным назвать нельзя, никакое средство не является терапевтическим и универсальным, как при других болезнях.

Более того, при всяком искусственном влиянии на какуюлибо из систем неизбежны негативные побочные явления в этой или другой системе, и даже последствия хронического характера, о чем старательно умалчивают. Но тема оказалась к концу тысячелетия настолько коммерческой, что любое открытие (не доказательство) в физиологии тут же используется в торговых целях.

В реальности все средства сводятся к двум типам воздействия, вне зависимости от способа. Это либо блокаторы поступающего жира и ограничение объема пищи – химический, механический, хирургический способ, неважно. Либо блокаторы аппетита, тоже неважно, каким способом это достигается – аноректигенные препараты, внушение психолога, китайские иголки, БАДы и т. д. Если съели лишнее, то примите блокатор, если не хотите попадания внутрь лишнего, примите меры заранее. И действительно, из официальных источников читаем: «Сегодня в мире только два основных лекарственных препарата, официально зарегистрированных для лечения ожирения – это орлистат (ксеникал) и меридиа (сибутрамин). Первый абсорбирует жиры в кишечнике, второй угнетает аппетит в головном мозге».

Многие думают, что наука сегодня уделяет много внимания ожирению, что вкладываются миллионные средства в его исследование, что современная медицина, эндокринология, диетология, особенно американские, внесли в это большой вклад. На самом деле это профанация. Так же, как и открытый американскими учеными ген, отвечающий за массу тела – очередной миф. Он раздут в последнее время с невероятной силой, чему поспособствовала «расшифровка» генома 15-го мая 2000 года. Под фразой «расшифровка генома», столь прижившейся

на страницах прессы, понимается составление точной последовательности нуклеотидов, что содержатся в молекуле человеческой ДНК, а не открытие всех имеющихся в ней генов.

Да и сама карта генома истолкована лишь на 30 процентов, на 97 процентов она только составлена. Многие ученые не понимают шумихи, развязанной вокруг расшифровки генома, ведь знание последовательности четырех нуклеотидов, из которых составлена нить ДНК, еще не дает никакого представления о том, как действует эта схема. А гены занимают очень небольшую ее часть – около 5 %. Выявить их нелегко, точное число их неизвестно. Поэтому, даже расшифровав геном, ученые остаются в неведении, где тут гены, а где ничего не значащие участки. А нужно ведь еще не только выявить все гены, но и узнать потом, какую роль они играют в организме.

Другими словами, как выразился один ученый по этому поводу, можно оказаться в положении посетителя ресторана, который заказал несколько блюд из предложенного ему меню, но когда их список был отправлен на кухню, с удивлением узнал, что на этой «протеиновой кухне» все равно приготовят «что-нибудь на свое усмотрение», выбрав такие добавки и приправы, о каких в заказе не было и речи. «Теперь, – заявил Билл Клинтон в 2000 году, – мы научимся понимать язык, на котором Бог сотворил жизнь. Ученые отвоевали у природы тайный план, по которому построен человеческий организм». Наверное, очень скоро на американском рынке появятся (если уже не появились) чудесные пилули от ожирения, «исправляющие индивидуальную генетическую карту», то есть переставляющие относительное расположение генов в хромосомах в правильном порядке – и необразованные люди попадутся.

Хотя, стоит сказать, в нашей стране эта приманка уже используется давно: «В клинике ДНКОД разработаны и успешно применяются уникальные программы снижения веса и коррекции нарушений обмена веществ. Анализ ДНК показывает, как именно гены кодируют те или иные процессы и каким из них необходимо оказать целенаправленную помощь» (цитата из рекламы).

«Вау-рефлекс» на «рынке похудения»

Стоит сказать, что полной бесконтрольности на «рынке похудения», конечно, нет. Министерства здравоохранения и всевозможные комитеты очень пекутся о... безопасности продуктов. Это означает, что они проверяются на наличие в них болезнетворных бактерий и ряда опасных для здоровья элементов. Так, например, американское правительство в 2003 году объявило о запрете продажи эфедры. Но то, насколько действие продукта соответствует заявленному на этикетке, остается за рамками проверки.

Надписи типа «подтверждено клиническими испытаниями» или «рекомендовано таким-то уважаемым институтом» говорят лишь о том, что средство прошло стандартный набор проверок и уж никак не о том, что специалисты учреждения, проводившего проверку, настоятельно рекомендуют данное средство к употреблению.

Многие фирмы держат в секрете полный состав средства, а часто и вообще не указывают его содержание в инструкции. А те, кто указывают, делают это так, что простому человеку, не обремененному медицинскими знаниями, весьма непросто понять названия и свойства компонентов, чтобы узнать, какой из них и на какую из систем будет влиять и, тем более, какие отдаленные последствия возможны.

Только после начала приема, по симптоматике, люди начинают догадываться, на что средство нацелено, к примеру, мочегонное оно или тонизирующее.

Современный человек, существо свободное и с правами, как нас уверяют со всех сторон, до сих пор не знает, что его ждет, и какая цена будет уплачена за решение этой проблемы (хорошо бы только деньгами).

Оправдать дороговизну или нелегальность продукта в глазах

потребителя производители могут только ценностью самого рецепта, как, например, это происходит до сих пор с «тайскими таблетками» (вряд ли производство амфетаминов, гормонов и трав так уж дорого), то есть тайной пропорций, где вступает в силу право изобретателя, авторское право (подобно рецепту кока-колы или устройству ракеты). К тому же, как известно, высокая цена производит компиляцию в сознании потребителя: «хорошее не стоит дешево», или «наконец-то, нашли – последнее слово науки всегда дорого».

Распространение через дистрибьюторов, «из рук в руки» тоже производит компиляцию в сознании – такое расчудесное средство просто так в аптеке не продается. Только недавно правоохранительные органы взяли на себя контроль над «продуктами для похудения», наконец-то обнаружив в некоторых из них наркотики (прежде ими занимался Роспотребнадзор).

В России недавняя проверка 37 видов таблеток для похудения выявила, что в 22 из них содержатся психотропные и сильнодействующие вещества.

В сегодняшней жизни существует серьезная дилеммаконфликт между двумя общественными мнениями. С одной стороны – необходимость контроля и проверки: рынок заполнили самые сомнительные средства; с другой – поиск, и как можно скорее, новых и эффективных средств. Но рождение этого конфликта можно объяснить простой схемой: каков спрос – таков и сбыт. Потребитель хочет легко, быстро и «убойно» – именно такие средства ищутся и разрабатываются. Сам потребитель – инициатор аферы, «желающий обмануться, да обманется». Или, как ответил один американский сенатор на вопрос, почему в США такие необразованные сенаторы: «должен же избиратель иметь своего представителя». Эти «качели» раскачивают с двух сторон, и не видно его остановки.

Владимир Паперный, популярный писатель, проживший в Лос-Анджелесе более двадцати лет, пишет: «Если рассматривать рекламу как выражение национального характера, то американец находится в состоянии глубокой шизофренической раздвоенности.

С одной стороны, с утра до вечера его бомбардируют картинками соблазнительных, атлетических, без капли жира мужских и женских тел, с другой – столь же соблазнительными картинками убийственно калорийных лакомств. Может быть, надо просто решить, хочешь ли ты получить удовольствие, обжираясь шоколадом или наслаждаясь собственным отражением в зеркале? Нет, объясняет реклама, обжираться шоколадом можно, если добавить к шоколаду еще кое-что. Производство и потребление этого «кое-что» выражается в Америке суммой в 50 миллиардов долларов в год и называется индустрией похудения. Время от времени выясняется, что та или иная таблетка не только подавляет аппетит, но и попутно слегка разрушает печень, легкие, сердце, мозг и вызывает рак, импотенцию и раздвоение личности.

Таблетка запрещается, но тут же появляются новые».

Во возвращении этой «шизофрении» принимали участие и те, кто изобретал рекламу средств, и те, кто жаждал ее такой видеть, – в результате XX век вырастил из худеющего человека такого заядлого потребителя, что участвовать своей волей и сознанием в процессе похудения он (и она) уже не хочет и не может. Объявили ожирение заболеванием – будьте добры предоставить и лекарство, требует обыватель, он ждет «заветную пилюлю», наивно полагая, что она существует, как лекарство против чумы или холеры. Ведь тело – это механизм, машина, достаточно подкрутить разболтавшийся винтик в двигателе внутреннего сгорания, как все наладится, и болезнь пройдет.

В нашем мире «вещного окружения» «сжигатели жиров» встали теперь в один ряд, через запятую со всеми другими товарами гигиены – шампунем против перхоти, жвачкой против кариеса и т. д. («посжигаться» как «почиститься-отбелиться») – методы и рецепты, как вещи в магазине. В результате к ним по недоразумению накрепко приросли торговые понятия: быстрота, комфортность и высокая эффективность.

Искажение вносится и околomedicalными кругами, пытающимися преподнести проблему как чисто физиологическую, оздоровительно-физкультурную, простую и однобокую. Усилия

по сбросу веса представлены рекламой как нечто призрачно-условное. Реклама тренажеров неизменно сопровождается указаниями на необременительность – достаточно двух минут в день, чтобы «увидеть результат». А есть реклама похудения во сне за счет надевания на ночь колготок «Вэлформ-ультра»: энергетические запасы растрачиваются в физиологическом состоянии, предназначенном природой как раз для их накопления.

Научной медицине предложить нечего, а проблему нужно решать. Поэтому ее и отдали всем, кто хочет этим заниматься, – психоаналитикам, кодировщикам, косметологам, религиозным общинам, клубам толстяков, нетрадиционной медицине и т. д. Медицинские брошюры с врачебным высокомерием и предупреждением не поддаваться дешевым книжечкам «неспециалистов», в принципе, мало чем отличаются даже в своей медицинской части от «народных».

Скруплезное перечисление причин ожирения (которых все равно нет – перечисляются факторы риска, которые называют «причинами») ничего не решает и не добавляет. Повсюду можно наблюдать глобальное непонимание того, что ожирение – это болезнь не в привычном медицинском смысле. Ничего бы оно не стоило для науки, как это имело место в прошлые века, когда смотрели на тучность человека как на нечто вполне естественное, приписывая это явление его характеру или типу сложения, если бы не «вторичные» заболевания – сердечно-сосудистые, онкологические, диабет и т. д. Избыточная масса тела человека составляла бы только эстетические проблемы и была бы совсем не интересна медицине научной – этим бы занимались психологи, социологи, косметологи, педагоги.

Включение ожирения в диагностику – акт довольно условный, в какой-то степени нарушающий научную этику, но дающий теперь просто больше возможностей для вложения средств в исследования, так как проблема действительно стала актуальной и в социально-массовом аспекте.

Предрассудков и невежества в этой теме бесчисленное множество, отношение к проблеме слишком искривленное

и, как всегда, две крайности – нигилизм и патетика. Не надо ругать и не надо бездумного религиозного пыла – надо думать. И медицинская, и коммерческая сторона вопроса притупляют сознание, перекалывают ответственность с худеющего на нечто виртуальное: либо опекающее в лице науки-медицины-государственности, либо еще более абстрактное – денежный эквивалент «качества-гарантии». Но здесь успех зависит от того, насколько удастся отстраниться и от того, и от другого, насколько сможет человек понять, что здесь у него полное и беспросветное одиночество.

Аферы – это еще не зло

Чистый аферизм, тиражируемый бесконечно, – еще не самая большая беда, у него есть даже плюс: человек, начиная заниматься собой, вносит больше сознания в свою физиологическую жизнь. Первый аферист, создатель «Сжигателя жиров» из витаминов, заработал деньги, как это ни покажется парадоксальным, праведно. Хуже другое: если наука когда-нибудь доберется до процессов утилизации, то это открытие может быть страшнее войны. Потому что, как показала история, подобные вторжения в организм человека ведут к запуску смертоносных процессов, а, как известно, этим не раз баловались цивилизованные страны. Так, например, еще в 50-х годах XX века, когда наукой была досконально исследована гормональная система, был найден гормон, влияющий на массу тела – тиреоидный гормон, продуцируемый щитовидной железой. Таблетки из него сразу же были внедрены в массовое потребление. Эффект был потрясающим: человек в течение нескольких недель просто таял на глазах.

Изобретатели с гордостью ликовали: наконец решена и эта, в сущности, мелкая проблема, и человеческим разумом одержана и эта победа на пути к всемогуществу над природой – в те годы вообще царил мировой энтузиазм, большое самомнение и вера в силу материалистической науки. Но ликовали недолго –

начались массовые смертельные исходы. И речь шла вовсе не о передозировках, медленная смерть поджидала и тех, кто применял строго по назначению врача.

До сих пор нередко случаи искусственного тиреотоксикоза – синдром гипертиреоза, который наступает в результате намеренного тайного приема больших доз тиреоидных препаратов. Это быстрый и легкий путь сбросить лишний вес, но обычно он заканчивается в реанимационном отделении.

И вот сейчас гормоны щитовидной железы вновь появляются на фармацевтическом рынке в составе комплексных препаратов «для жиросжигания», а также в составе различных пищевых добавок. Уже официально доказано, что в таблетках, поступающих из Китая и Кореи, содержатся не только сильные психостимуляторы амфетаминного типа, высокоактивные супрессанты аппетита, тиазидные диуретики, но и очень опасные гормоны щитовидной железы – все это может привести как к полному и пожизненному расстройству здоровья, так и летальному исходу. И в то же время это не мешает им рекламироваться в СМИ и успешно продаваться.

Появились и официальные разработки так называемых гугулстеронов – это растительные аналоги все тех же гормонов щитовидной железы, и, естественно, они могут вызывать сходные последствия: тяжелые и необратимые расстройства обменных процессов. Разрабатывается химическое вещество KB-141 (для снижения веса), которое усиливает действие тиреоидных гормонов, но исследования на людях пока не проводились.

Когда думают над тем, какое средство изобрести, чтобы избавиться от накопившегося жира, не учитывают главное.

В нашем организме есть два глобальных процесса, которые можно обобщенно назвать процессом введения и процессом выведения (питание-выделение). Эти процессы не разорваны, они связаны. По большому счету, мы устроены так, что когда мы, принимая что-то вовнутрь, пытаемся воздействовать на процессы выделения, мы глобально нарушаем целостность организма и легко можем поставить его на грань жизни и смерти.

Опыты со стволовыми клетками в эстетической медицине

также можно назвать пока что грубым экспериментом над людьми. Подобные вещи процветают, так как человечество не может противостоять искушениям.

Науку иногда нужно бояться – она не всегда благотворно действует для человека. Все имеет право быть познанным, но не все имеет право на применение, не все должно стать достоянием коммерции. Как и с атомной бомбой – наука имеет право на такие открытия, но она не имеет права на их применение. Это – мое личное мнение, и не только мое: «Бойтесь данайцев, дары приносящих, или благими намерениями выстлана дорога в ад».

Бессилие рождает зло

Прослеживается все более увеличивающийся разрыв между медициной и культурой, а точнее, той частью женской общественной жизни, которая породила и с каждым годом усугубляет проблему. Научной постановки вопроса о «женском» жире до сих пор нет. Изучение ожирения сегодня – это по-прежнему изучение абстрактного ожирения, физиологии жировой ткани вообще – у мужчин, женщин, детей, животных (последних используя для опытов). Проблему «женского» жира по безвыходности привязывают либо к лишнему весу, либо к придуманному «целлюлиту», пытаясь предложить женщине практическую помощь.

Эти искривления и бессилие медицины, а в сущности – всей культуры, обеспечивает то, что в воронку лжи попадает «эстетическое меньшинство» с совсем другими проблемами, а в итоге – разрушенное здоровье, нарушение психики и анорексия-булимия.

По опросу больных нервной анорексией, как пишут специалисты, занимающиеся этим заболеванием, выяснился парадоксальный факт: «Стойкое и упорное самоограничение в еде развивалось обычно после прямых советов о необходимости похудения от... врачей (!), тренеров, педагогов, родителей.

Пусковым механизмом стремления к коррекции физического недостатка становились неосторожные замечания авторитетных взрослых людей, а не сверстников, и они воспринимались больными особенно эмоционально».

Врачи не всегда могут понять, где разумный предел в снижении веса, тем более для каждого индивидуального сложения. Можно худеть, пока не появятся «внутренние» признаки истощения, можно и тренироваться в спортивном зале до бесконечности – нормы объемов и тонуса мышечной массы у женщины тоже никто не знает. Но врачи хорошо понимают, что лишние килограммы мучают сегодня не только тех, кому поставлен диагноз ожирения, и что некоторые худые все равно намерены худеть до победного конца. Тогда они «пристегивают» проблему «пациентки» к пятку лишних килограммов, на авось, часто не замечая начинающейся кахексии из-за сравнительно широких бедер. Заставляют худеть, а если ошибка вышла – неважно, подберем что-нибудь еще, говорит врач.

Приходя к врачу, женщина сталкивается с главным – жир сверху и жир снизу для медиков одно и то же. Жир как вторичный половой признак или жир как лишний вес – такой постановки вопроса нет. Но здесь общепринятое однозначное воззрение может примениться только с женской фигурой типа «яблоко», где снижение килограммов, если они лишние, правомерно, и все эстетические проблемы обычно этим решаются. Но для «груш» все обстоит иначе, для них все может закончиться катастрофой.

Достаточно опытные специалисты сразу говорят такой «пациентке» о единственном пути избавиться от недостатка – о липосакции, так как, несмотря на всю тяжесть операции, считают, что это все же лучше, чем упорствовать в своих голодовках.

Врач может принимать здесь участие, учитывая только психологическое состояние женщины, а не физиологическое, потому что она ведет борьбу вместе с ним уже не с природой, а с самим господом Богом. Но тогда врач «снимает» с себя белый халат, так как если бы он этого не сделал и заставил худую женщину худеть, то нарушил бы клятву врача.

Этот, можно сказать, философский момент плохо понимают и женщины – они слишком требовательны и взваливают на специалиста тяжелый груз ответственности, и врачи, желающие оставаться «в белых халатах», которые толкают их на то, что можно назвать уже преступлением.

Три риска похудения для «эстетического меньшинства»

Как ни сложна проблема лишнего веса, если нет эндокринных заболеваний и повреждения гипоталамуса, похудеть всегда можно. На этом пути человеку предоставлено два единственных средства – голодная диета и физическая активность – и других способов в природе нет. Это можно сделать с чем угодно – способ не нарушается – хоть при помощи самого первого «витаминного метода», хоть самого последнего (только не забывать выполнять «дополнительные рекомендации»).

Зло совсем не в том, что наживаются на проблемах масс – массы и сами не против. И не в том, что средства неэффективны – почему неэффективны? – люди худеют и будут худеть, придумают и более «убойные» средства. Оно в том, что в этот общий котел попадают женщины, у которых нет того запаса лишнего жира, на который нацелены все средства.

Следуя рецепту врача, представительницы «эстетического меньшинства» в любом случае подвергаются риску: и диеты, и препараты не нейтральны, они для них – особо опасны. 1. Психологический (не физиологический) стресс процесса похудения. В процессе снижения веса включается механизм «пищевого маятника» – нервные срывы, приступы обжорства. Доведенный до грани истощения, организм включает инстинкт самосохранения и вызывает бесконтрольный аппетит. Диеты для худых – это прямой путь к хронической булимии. Человек не просто так любит один продукт и не любит другой. Это тоже

вопрос экзистенциальный, это не узкий вопрос привычек или заблуждений, это вопрос приспособляемости человека к земному существованию, это способ выжить конкретной душе в конкретной физической оболочке. (Но ни медицина, ни психотерапия этого не исследуют – потому они так стыдливо говорят о булимии.) 2. Проблема не в том, как похудеть? Важнее другое: что с человеком будет потом? Этот психологический стресс после похудения, стресс перманентного характера, тоже не изучен, особенно тот стресс, который женщина получает, когда достигает массы тела, которой у нее никогда не было. 3. Именно перепады объемов от диет – «маятник-объемов» – приводит к еще большему появлению фиброзной ткани у женщины (и ухудшает поверхность тела). Эту фиброзную ткань постоянно разрушают – она растягивается и сжимается. Делают это вовсе не солнечные лучи, экология или «не такое» питание, как нам твердят со всех сторон.

Почти все комплексные «жиросжигатели» имеют в своем составе аноректигенные вещества. Ведь из опыта клинической практики возникло предположение, как уже говорилось, что все виды ожирения, в том числе и самый обычный, алиментарный, патогенетически связаны с нарушениями регуляторной функции гипоталамуса, где находится «пищевой» центр.

На основании исследования деятельности гипоталамуса и были попытки создать универсальные аноректигенные препараты для уменьшения веса, непосредственно нацеленные на клетки этой железы головного мозга. Не без тайной надежды повлиять на нее так, чтобы не просто временно отрегулировать чувство голода и насыщения и тем самым снизить массу тела у тучного человека, но и нормализовать работу всех систем через это центральное связующее звено.

Эти препараты, агрессивно воздействующие на железу головного мозга, могут быть еще приемлемы для больных тяжелым ожирением. Но они абсурдны и еще более опасны для тех, у кого с гипоталамусом все в порядке. Но все худое «эстетическое меньшинство» обязательно «прошло курс», а то и несколько «лечения гипоталамуса». Последствия никому не известны,

они могут быть более чреваты, чем у полных людей с реальным нарушением работы «пищевого центра».

Закат

Маркетинговый ход со «сжигателями жиров» и «методов путей для всех» – это закат. Исследования генофонда тоже ни к чему не приведут: генетическая предрасположенность к ожирению – это наследственность и ничего больше.

Все это «рыночно-массовое» принадлежало ушедшему XX веку, веку тоталитаризма, технического угара, слепой веры во всемогущество интеллекта. В XXI веке вся эта «система» уже исчерпает себя и потребуются нечто в корне новое.

О «ЖЕНСКОМ» ПОХУДЕНИИ (АВТОРСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ). «ЭСТЕТИЧЕСКОЕ МЕНЬШИНСТВО» В КАБИНЕТЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА

АНОРЕКСИЯ И БУЛИМИЯ

Следующее содержание будет касаться еще меньшей доли женщин, тех, кто еще имеет тот тлеющий огонек, который можно назвать эстетическим «органом», тонкой по своей организации эстетической мотивацией по отношению к своему внешнему виду.

Есть люди, отрицающие эстетику в корне, так как у них изначально нет органа для эстетического восприятия, и это вещи известные – они вечные враги прекрасного, сказочного, «эльфов и фей». Есть «крепкие середнячки», они «всегда с народом», одиночества не выносят, насмешники и отрицатели всего, в том числе и того, что здесь пишется – для них это «беллетристика». Быть чуть лучше, «чем все», для них уже достаточно, «пусть не красавица, зато мила и приветлива» – и следующее содержание тоже не для них.

Те же, кто понимает эстетику, делятся на два типа. Одним в процессе изменения своего внешнего образа не важны изменения душевные, у них не возникает конфликта с окружающими. А есть те, кто несет в себе этот душевный «узел» изначально, из-за чего по изменении своего внешнего образа происходит в душе «взрыв» и коллизии с прежним окружением. Но новый образ, новое «эстетическое состояние» раскрепощает их.

Термин «похудение» здесь будет употребляться как в общепринятом значении, так и в нашей узкой теме в силу того,

что изменение образа через коррекцию фигуры или коррекцию веса несут в себе с психологической точки зрения много общих моментов.

История автора

В начале 90-х годов, когда я начал практику коррекции, я работал только с полными женщинами. В клинике пластической хирургии, где я проработал некоторое время, полных клиенток всегда хватало с избытком, так как проводилась их постоперационная реабилитация после липосакции и абдоминопластики.

В первый год работы мне и в голову не приходило, что разрабатываться в этом направлении может что-то не для женщин с лишним весом – а для кого же еще, ведь они так страдают? И ожирение – это ведь заболевание, нужна помощь и лечение. Будучи классически образованным врачом, я тоже долгое время считал искренне, что жировые отложения у женщины как в верхней, так и в нижней части тела являются одним и тем же, что жир одной природы (жир – он и есть жир, что о нем рассуждать?). Но в определенный момент произошло то, что можно назвать своеобразным откровением – дифференциация двух типов жировой ткани, понимание их разной структуры, разного «поведения» после воздействия и эстетическое обоснование метода.

При работе с полными идея «чистой» коррекции, конечно, искажалась и по-своему наносила ущерб методу, лишала его уникальности, так как все равно приходилось сажать их на диету, да и сами они это прекрасно понимали. Коррекция пропорций и линий совмещалась с тривиальным похудением, и результат, а точнее, контроль над результатом «смазывался» – не всегда было понятно, что от чего происходит: сколько объемов уходило в результате обработок, а сколько от потери массы тела (диет или физических нагрузок).

Конечно, по-человечески было приятно и радостно видеть их успехи, несмотря на то, что в это время во мне угасал, умирал

«художник» – обо всем тонко-пластическом не могло быть и речи. Ведь в «куске жира» нет и не может быть никакой эстетики, даже если кто-то до сих пор упорно твердит обратное. Работа превращалась в «ремесленничество», в топорно-грубый «ширпотреб» или, как говорили прежде, «искусство для искусства» превращалось в «искусство для народа», который, как известно, толст, широк, грузен, устал от жизни и знать не хочет ни о каких пластических тонкостях, особенно таких, как «дамские задние места». Все силы бросались на борьбу с общей полнотой, и женщина все равно упорно смотрела не в зеркало, а на стрелку весов.

Но со временем все больше и больше приходило худых клиенток и, как оказалось, они страдали не меньше от своих явных недостатков пропорций и линий фигуры. Здесь, конечно, речь идет и о моем профессиональном честолюбии, и о психологической удовлетворенности, где немалое место занимает тот факт, что созданный метод – единственный для худых и устраняет именно те проблемы, которые только и отравляют жизнь «эстетическому меньшинству», до которых врачам дела нет, а кроме хирургии ничего не изобретено. Для полных – великое множество методик снижения веса, а в защиту худобы нет даже ничего психологического, есть только что-то вроде «клеточной теории» о «вреде жира». В защиту пышнотелой женщины – мощная психологическая база, подкрепленная еще и многовековой культурой, у любого психотерапевта найдется в арсенале немало деликатных способов успокоить толстушку и всего лишь один – это «вышибить дурь» – у «анорексички».

Практика моя начиналась в «гербалайфные» времена: «рынка похудения» еще не было, соответственно, рекламы особой тоже – передавали «из рук в руки». Потом возник большой «рынок похудения», и в результате появилась путаница между тем, что называть «коррекцией фигуры» и «коррекцией веса». Рынок услуг коррекции веса является теперь дешевой услугой, на порядок дешевле пластики. То, что разработано в рамках моего метода, не может быть поставлено в один ряд с тайскими таблетками, кремами, фитнесом – результат достигается очень трудоемким

процессом, и сами результаты несоотносимы. Но объяснить все это в гигантском море неразберихи, возникшем вокруг темы

«похудение», до сих пор не представляется возможным, очень трудно бороться с мировой одержимостью потребления. Это – одна из причин, почему я отказался работать с полными и с фигурами типа «яблоко». Клиентка с фигурой типа «яблоко» без лишнего веса автоматически попадает в то, что так легко путают с коррекцией веса. Ей трудно объяснить, что жировой ткани, которую можно удалить предложенным мною методом, бывает много (у некоторых фигур) и в верхней части тела, что причина «застопоренности» в похудении может находиться именно в этих огромных «запрудах», и потому оно становится трудным и даже невозможным. А после их устранения снижение массы тела происходит почти безо всяких усилий, само собой. В моей практике часто имели место случаи, когда после обработки одной части тела, особенно близкой к основным лимфоузлам, уменьшались объемы других частей тела, обработка которых не проводилась.

Хорошо понимают идею метода и смиряются с его некомфортностью только те, кому «худеть дальше некуда», у кого все «резервы» исчерпаны и «индальгенции» кончились, или которые хорошо знают из своего опыта, что похудением со своим типом фигуры ничего не решишь – они прошли все круги ада. Это женщины с фигурой типа «груша» или близкой к ней и без лишнего веса – для них все ясно и наследственность налицо.

Но, чтобы все это объяснить, потребовалось написать целую книгу.

Диалоги из жизни

В тексте рекламы я помещаю условие: «Масса тела равняется росту в сантиметрах минус 110 и ниже. Исключение – сильная диспропорция, здесь вес может быть больше».

«Да этот вес у кого, у сущих единиц, у девчонок!».

«Да стала бы я обращаться за помощью, если бы у меня был такой вес!».

«Да и вообще, что при таком весе можно еще желать, эти худые дурью маются, а вы им потакаете! Вот нам, полным, действительно помощь нужна, мы больше страдаем».

Звонки по поводу «почему только худым?» не останавливала даже вносимая одно время фраза «результата у полных не будет, лучше другие методы». «А почему не будет?» – звонков было еще больше. Звонили даже с весом в сто сорок и сто семьдесят килограммов.

Особенно бывают сбиты с толку те, у кого не хватало до требуемой планки чуть-чуть – 5–10 килограммов.

«И сколько же у меня уйдет?» – «Ровно столько, сколько у вас оставалось лишним без лишнего веса». Те, кто не знает, сколько оставалось (никогда не были худыми), сразу воспринимают метод как абсолютно ненадежный и разочаровываются. Достаточно сказать простыми словами, что метод эффективен и рассчитан только на «остатки», на то, что осталось после похудения, и желающих находилось – единицы из сотен.

Как раз опыт работы с полными женщинами и показал, насколько сегодня искажена эта проблема и в медицине, и в общественном сознании (хотя и у худых этих искажений немало). Достаточно рассказать полной женщине подробнее обо всех негативных сторонах метода (обычно и одной хватает) – больно, с побочными эффектами, долго и нет гарантии (по срокам) – и впечатление о методе складывается как об абсолютно ненадежном, а желание «делать» фигуру быстро пропадает («да уж лучше я сама»).

Даже самый пылкий энтузиазм в начале разговора – «я на все согласна, я не могу так больше жить» – очень быстро сходит на нет.

А если намекнуть на то, что здесь необходим энтузиазм и участие (понимание), то это может расцениваться почти как оскорбление.

– Алло, это «Ручная пластика»?

– Да, я вас слушаю.

– А почему это вы меня слушаете, это я должна вас послушать.

Эта привычка появилась у наших граждан после пышных

презентаций диетических продуктов сетевого маркетинга, когда дистрибьюторам вменялось в обязанность (да и сами они старались) всегда и везде (хоть в булочной, хоть в трамвае), быстро и отлажено произносить заготовленные речи, чтобы ошеломить и увлечь покупателя.

– Мы не проводим широкие презентации населению, наш метод довольно узок по проблематике, мало кому подходит, а большинству он никогда не пригодится. Давайте начнем с вашей проблемы, а также скажите ваш вес, рост и возраст, после чего станет ясно, будет ли результат, какой и в какие сроки.

– Проблема как у всех. Что вы глупые вопросы задаете?

– У всех – лишний вес. Тогда вы обратились не по адресу.

Наш метод только для худых.

– Черт знает что, когда же будет нормальная помощь полным? Да что нужно этим худым? Чем вы там вообще занимаетесь? Вы что, их откармливаете?

– Полгода к вам ходить?! И несколько сантиметров в ногах?! Да вы с ума сошли! Да я в прошлом году посидела месяц на тайских таблетках, так потеряла в бедрах 10 см! А тут еще терпеть, и так долго, и место прикрывать нужно (очень хочется ответить: «Было бы что показывать»).

– Лучше поступить разумнее: вы худейте самостоятельно или с помощью других методов, и, возможно, вы будете после этого довольны своей фигурой. А если останется что-то лишнее – поговорим потом конкретнее, у худых это – считанные обработки.

– Ну, хорошо, а все это не вернется?

– Метод – не панацея от набора веса, если будете набирать вес, то объемы, разумеется, будут увеличиваться. Но сохранятся пропорции и линии, которые мы вам сделаем.

– Какие линии? Да кому они нужны?

– Это нужно совсем немногим, только худым, у которых недостатки фигуры.

– А какие недостатки у худых?

– Алло, вы даете гарантию?

– Полную гарантию по телефону дать трудно. Предварительную

можно, скажите свой вес, рост, возраст и проблему фигуры.

– 165 см рост, вес 85 кг (возраст клещами не вытащишь).

– Но наш метод только для худых. Вы пропустили строчку в рекламе.

– Да нет, я ничего не пропустила. Разве я толстая? Мне ваши снимки результатов все показали. У меня проблема та же, а мой вес вполне меня устраивает.

– Но чтобы эффективно и быстро убрать эти недостатки, вам лучше вначале сбросить лишний вес, а потом мы уберем все оставшееся лишнее. Коррекцию фигуры до коррекции веса проводить нецелесообразно.

– Да мне не нужно худеть, мне нравится моя фигура! Мне уберите диспропорцию, о которой вы пишете.

– Это возможно, но вам придется ходить к нам не менее года один раз в неделю, если удачно – то полгода.

– Год?! Вы что, с ума сошли?! Везде обещают считанные недели.

– Вы имеете в виду похудение?

– Ну, а что же еще?! Зачем же я звоню?!

Рассказывается вкратце суть метода, физиология типов жировой ткани, разница между коррекцией фигуры и похудением и т. д.

– Ну, хорошо, я согласна и год, а сколько сантиметров уйдет? Я же не прошу килограммы, с этим я все поняла.

– Может быть, и много, но предварительную гарантию мы можем дать только на несколько сантиметров, так как такой слой конституционной ткани всегда можно найти у женщин.

– Что?! Ну, я сегодня и развлеклась! Ну, видела я шарлатанов, этих «гербалайфщиков», но чтоб такое! Везде отвечают очень внятно, сколько уйдет. Да любой салон обещает убрать хотя бы 3 сантиметра за один сеанс, а «похудильщики» вообще деньги возвращают, если весы не показывают. Полная медицинская безответственность!

Мой бессменный секретарь начинает разговор по телефону с полными с «плохого», а не с «хорошего», чтобы поскорее закончить бессмысленный разговор и не тратить время зря.

Удовлетворяются при этом обе стороны. С другого конца провода обычно слышится благодарственное «спасибо, что не стали обирать, не приукрашивали, не лгали, не обещали чудес и, раз все так тяжело, ну и бог с ней, с фигурой, раз так долго – поищу другие надежные способы».

И парадокс полных

Есть и другие причины отказа от работы с очень полными женщинами: ожирение безусловно является противопоказанием для любого радикального воздействия. Есть и технические препятствия – толстый слой простого, «калорийного» жира мешает подобраться к плотному конституционному, который располагается нижним «этажом». Но «медицинские» и «технические» трудности и даже игнорирование авторского самолюбия – не самые большие препятствия. Основные трудности – психологические, они в менталитете полных женщин (о мужчинах не знаю).

Первый парадоксальный вывод: полные женщины терпят боль хуже. Этот факт подтвердили и косметологи: худые женщины терпят лучше и выдерживают большую мощность аппаратуры.

Этот непонятный факт разной реакции на боль: почему полной женщине обработки моим методом кажутся невыносимыми, а худой, при более жестких и длительных манипуляциях, – терпимыми, даже задержал формирование теоретической части книги. Ведь обычный «калорийный» жир как раз совершенно не болезненный при пальпации. Да и толща этого жира при воздействии на нижний плотный слой смягчает силу давления. Все объективно – и теоретически, и практически – худым тяжелее.

Чтобы окончательно убедиться в факте наличия двух принципиально разных типов жировой ткани в женском организме (еще в начале деятельности) и окончательно сформировать теорию, необходимо было убрать методом исключения все «психологическое», а оставить только «физиологическое». Для этого я какое-то время, в середине 90-х годов, работал с полными

бесплатно (или за символическую плату – два литра газировки, которые тут же выпивал за трехчасовой сеанс), чтобы выяснить все до конца о жировых тканях (или довести процесс коррекции до логической точки).

Но подавляющее большинство так и не смогло пройти весь путь, хотя бы несколько зон. А как хотелось им сказать: «Да почему бы вам не потерпеть, хотя бы в виде “искупления грехов” (традиционное, тысячелетнее), как справедливое “наказание” за ваше обжорство и лень? Почему худые терпят, хотя в недостатках своих не виноваты, им нечего искупать? А муки голода и каторга тренажеров – разве это легче, чем физическая боль на заднем месте?».

Полные так давно ждут ту «заветную таблетку», то есть помощь «извне», и готовы за нее отдать, как уверяют, полжизни, а здесь и есть такая «таблетка» (лежи и терпи), но с этим в душе женщины, как оказалось, не все так просто.

Наблюдение в течение нескольких лет психологическидушевного у полных и у худых женщин, привели к твердому убеждению, что переживание этой боли зависит не от физиологических причин, а коренится исключительно в сознании. Терпеливо преодолевать процесс помогает лишь одно – понимание своих конкретных целей, и в данном случае это – исключительно эстетический идеал.

У полных нет такого идеала, их цель – не идеал, а норма.

Они даже выражаются так: «быть как все», «что-то среднее», «хотя бы не такое безобразное», а добившись этого – сразу уходят. Любое, первое попавшееся под руку событие в жизни может стать веским доводом прекратить процесс: «Проклятая жизнь, опять не дала заняться собой – заболел ребенок, подступило время ремонта, нужно ехать на дачу сажать огурцы, хоронить двоюродного дядю, поссорилась с мужем, нет настроения или просто весь вечер тошнило».

Лишь несколько женщин выиграли эту битву. Первоначально вес у разных женщин был от 85 до 120 килограммов. Они были вознаграждены так, что их перестали узнавать, одну сорокалетнюю женщину не узнали на улице даже собственные родители. Надели короткие юбки, помолодели. Одну женщину с двумя детьми бросил

муж из-за полноты (120 кг), но, когда она полностью изменила фигуру, то передумал разводиться и вернулся.

Посещали они мой Центр от года до двух (один раз в неделю с перерывами на лето). Все они, безусловно, понимали, что нужно соблюдать диету и что методом можно убрать только часть объемов. У одних это была не слишком большая часть, у других – значительная, но масса тела снизилась у всех без особых дополнительных усилий.

С тех пор прошло много лет. Люди, которые борются за совершенство своего тела, за это время успели многое пережить, испытать, понять.

Именно потому я готов возвратиться к тому, с чего все началось – к работе с полными женщинами. Ведь метод, в принципе, охватывает все конституции, где есть женская формообразующая ткань, где есть достаточное ее количество для целесообразности коррекции. Но основным условием должно быть понимание или эмпирическая убежденность на собственном опыте: какие-то части тела худеют, какие-то нет; то есть понимание, что является «общим улучшениемпохудением», а что попадает в категорию «пластика». А не так: «Дай-ка я попробую очередную “пилюлю”».

О «ЖЕНСКОМ» ПОХУДЕНИИ

Душевный разрыв

Клиническая медицина пытается внушить и доказать, насколько жир разрушителен для организма, а психотерапия абсолютно отстраняется и имеет единственную цель – успокоить. И гасит этим, не задумываясь особо, такой необходимый в похудении энтузиазм, вполне здесь уместное беспокойство.

Эти две установки – «зажигательно-физиологическая» и «успокоительно-психологическая» – встречаются, что удивительно, в одной и той же брошюре или статье на расстоянии иногда в пару строк. И никто не замечает, что эти две противоположные по сути установки соседствуют неправомерно. С одной стороны женщина слышит «ваш имидж неповторим», «найдите в душе баланс», а с другой – ей повсюду намекается (иногда и грубо – «на что надеешься, корова?»), что необходимо похудеть. И женщина находится в двусмысленном положении, постоянно ощущая вокруг себя неискренность, противоречивость и ложь.

Этот создавшийся мировоззренческий конгломерат из «жестокého физиологизма» и «доброго психологизма», в сущности, равнодушный и беспомощный, не дает опоры для создания своего идейного пути, так необходимого для победы, и незаметно для окружающих все больше и больше разрывает душу современной женщины.

Психотерапия в проблеме лишнего веса исполняет несколько иную роль, чем собственно помощь в похудении – не подвигать на решительные действия, не «зажигать», а затем поддерживать это «горение», а устранять «комплексы» и любое беспокойство. Одна из ключевых позиций современной психотерапии – это социальная

реабилитация и достижение пациентом душевного равновесия.

Заунывная песня расписавшейся в бессилии психотерапии – «Любите себя такой, какая вы есть, в погоне за чужим идеалом потеряете свою индивидуальность» – только попадает в точку: многие полные женщины и так себя любят дальше некуда. Психотерапевт укрепляет эгоцентризм, выписывает «индულгенцию» – этого только и ждут, чтобы оправдать себя и прекратить страдания. Но даже «звезды» – и те не уверены, что поклонники прощают им полноту, а у них ведь больше оснований думать иначе, хотя бы в силу их таланта или оригинальности. Сильная личность не боится потерять себя, подражая другим, – в переживании мельчайших подробностей чужого физического образа она только развивает наблюдательность и самокритичность.

Но, с другой стороны, психотерапевтов можно понять в том, что они предумышленно обходят острые углы: не всякий клиент приходит узнать правду о себе, за которую нужно еще и платить. Они не слишком стремятся создавать мыслительное пространство в своих кабинетах, где посетитель (скорее, посетительница) может задавать вопросы, на которые получит горькие ответы.

Требовательность и категоричность пациентки бывают непреодолимы, покупательница здоровья и красоты желает излечиться как от ангины или язвы, отчаянно вытрясая гарантию у «продавца», как при покупке бытовой техники. Желает удовлетворить сполна чувство своих потребительских прав, где количество советов, которыми специалист добросовестно напичкал толстушку, прямо пропорционально уплаченной за визит сумме. Хочет получить что-то и удобное, и эффективное, к примеру, распечатанный на бумаге метод с самыми последними истинами из психологии, и диетологии – все ведь хотят обрести душевное равновесие и при этом похудеть.

Чтобы победить лишний вес, нужно выработать холод и жестокость к себе, избавиться от этой жалости к себе и своему телу, а тепло отдавать вовне, другим. Это телесное тепло (в виде жира) необходимо отдавать окружающему миру в виде душевного тепла, растворить его там, и тогда телесное тепло начнет «плавиться»

во внешнем душевном мире. «Любите себя» и «худейте» – это два антагониста, здесь либо одно, либо другое.

Менять свое тело – это душевное испытание

Можно вполне правомерно предположить, что где-то существует бесценный опыт врача, народного целителя, тренера, хозяина клуба толстяков или просто энтузиаста, победившего свою болезнь в одиночку и желающего поделиться опытом с другими. Многие из них выпускают брошюры, где перемена образа жизни, сознательность – ключевые позиции. Как и в психотерапии, собственно, это и есть психотерапия.

Но все они взяли неверную ноту. Сегодня стараются подать любой метод как процесс легкий, выполнимый безо всяких страданий и почти комфортный. «Ешьте, чтобы похудеть», «похудейте без усилий» – такие заголовки все чаще встречаются на обложках книг, в том числе и претендующих на психологизм. Нигде не раскрывается аспект возможных индивидуальных негативных психологических переживаний человека при изменении его тела. Любая книга (тем более, реклама средства) всегда мажорна, обещает успешную, полноценную и радостную жизнь, обещает не только физическое, но и духовное оздоровление.

О страданиях, которые неизбежны у человека и, прежде всего, душевно-психологических, а не муках голода, нигде и никогда не пишется. А если и упоминается у некоторых авторов, то это пара строк, да и то противоположного характера: «Если почувствуете, что страдаете, то прекратите процесс», или голый призыв: «Нужно взять себя в руки». Или «избегайте стрессов», а как избежать тех мелких стрессов, о которых пишется в расплывчатых тонах, когда сам процесс похудения – это Большой и Перманентный Стресс?

Многие женщины говорили, что справляться с чувством голода было не самым сложным, нетрудно было подавлять «сосание под ложечкой», даже вдыхая запахи на кухне, готовя еду семье. Самым тяжелым было переживать те непонятные чувства тревоги,

нервозности, растерянности, страха и внезапно подступающей злости и агрессии, которые постоянно возникали с потерей каждого килограмма.

Конечно, говорить о страданиях – значит отпугнуть потенциального покупателя или клиента, значит, и метод несовершенен, раз он не панацея, а книга или метод должны иметь «товарный вид». Но цена похудения не меряется деньгами, она не меряется авторитарностью и даже степенью убежденности, она меряется другим – «монетами страдания».

Обостренное самосознание, а это и есть само страдание, нельзя приглушать, его надо только обострять. Умение жить наедине со своим самосознанием – самое сложное в человеческом существовании. Поэтому так часто душа испытывает желание обрести помощь у авторитета или коллектива («худеем вместе», как при алкоголизме и наркомании).

Здесь нужны душевные силы, нужно суметь дождаться такого момента в жизни, когда душа сможет вынести на себе этот груз, она должна быть спокойной и отдохнувшей от забот и житейской суеты – некоторые женщины очень точно выражаются парадоксальными на первый взгляд фразами: «мне некогда худеть» или «у меня нет сил», или «жизнь не дает».

Если момент катарсиса, своеобразного искупления, так необходимого для того, чтобы овладеть новой формой тела, чтобы потом суметь в этом новом теле жить, пропускается, и похудение происходит как «под наркозом», то не стоит удивляться, что организм потом отомстит набором веса в увеличенном количестве. Это видно по Америке: чем больше находят безболезненных и комфортных средств, тем все больше и больше американцы набирают вес. И вопрос этот может стоять остро не в лишних ста килограммах, а даже в пяти-десяти.

Столько разочарований в средствах и методах мы слышим потому, что разочаровавшиеся в них люди как раз больше всего уповали на всемогущество купленных «рецептов».

Связь здесь четкая, и все ее можно наблюдать: чем больше человек полагается на помощь «извне», тем меньше участвует в процессе он

сам, его сознание. Чем бессознательнее человек применяет какой-нибудь метод или средство – это ведь психологически легче – тем больше вероятность, что ему не удастся сохранить результат. Чем быстрее и больше килограммов сбрасывают (а средства на это и нацелены), тем больше вероятность, что потерянное вернется в увеличенном количестве. Как раз именно эти люди и жалуются, что, сколько средств ни перепробовано (им можно верить, они действительно старались), но с каждым годом все труднее и труднее дается каждый килограмм.

И в простой фразе, которую часто слышишь от женщин – «когда же мне заняться собой?» – заложено много смысла. Для похудения действительно нужен особый настрой – медитативно-созерцательный, в какой-то степени замкнутый, весь процесс должен проходить «в тишине», чтобы иметь возможность тонко слушать свое «внутреннее». Не тратить свои душевные силы в пустом общении, лишних встречах, звонках, выяснениях и спорах, спешить, догонять, кричать, покупать, тревожиться, тяготиться бытовыми мелочами и т. д. Нужно иметь возможность «продумать» каждый потерянный килограмм. Поэтому монахам-аскетам легко недоедать – при их душевном настрое и образе жизни, наверное, действительно достаточно трех корочек хлеба.

Необходимо отстранить себя от любых впечатлений и эмоций, даже хороших – не слишком радоваться и не слишком огорчаться. Ошибка – голодать «на природе», там наша душа «распыляется», «расширяется», слишком захватывается впечатлениями внешних чувств, мы теряем самих себя, свое «внутренне-огражденное», «зажато-сосредоточенное» состояние. Ведь процесс «сжигания» нашего тела (неважно за счет чего – голода, диет или сокращения своего обычного рациона) – это очень тяжелая работа для души (и для организма). Недаром все худеющие чувствуют усталость, не слабость (слабость может быть от снижения количества калорий), а именно усталость, безо всякой физической или умственной нагрузки. Если к этой усталости добавляется еще и посторонняя, не входящая в планы, то душа не выдерживает, и наступает раздражение, желание, чтобы ее оставили в покое – слишком

тяжел, непосилен становится груз проделываемой работы.

При опросе многих женщин, как они худели, часто был похожий ответ: «Я поехала на море, там было столько впечатлений, мы так много общались с друзьями и хохотали, что было не до еды. Я и не заметила, как быстро и легко похудела. Везде же так советуют – стараться не думать о еде, отвлекаясь общением, походами в театр и кино, работой и т. д.». – «А потом?» – «Потом был ужас: стоило мне приехать домой и пойти на работу, как все вернулось еще больше и очень быстро».

Ожирение – это та болезнь, при которой можно видеть самую наглядную иллюстрацию действия старых медицинских законов. Убрать симптом – еще не значит вылечить (ведь лишний вес – это не болезнь, а только симптом). Или, как выражались врачи прежде, лечить нужно не болезнь, а человека. Но наиболее ярко уже основательно забытое: «Убрать симптомы быстро – значит сделать болезнь хронической».

Оптимизм в пособиях по похудению – как можно больше убедить-«накачать» и устранить всякие сомнения и всякий повод задавать какие-либо вопросы (все решают чьи-то гениальные идеи). Положено считать, что все проверено и подходит большинству. И если вам лично не подходит, то это ваша личная проблема, и вы просто «выпадаете из нормы» (вы одна такая – обращайтесь тогда к психотерапевту). Думать полагается только о новых идеях питания или новых физических упражнениях, и этого достаточно. Если вы разумное существо, то, найдя ошибку в своем рационе или неправильном движении мышц, вы все быстро исправите и решите проблему.

Психологические разделы брошюр по похудению так же суггестивны, как и все современные психотерапевтические установки по этому вопросу, и не отступают от них в идеологической позиции: сознание выполняющего программы включено не полностью, читателю или клиенту остается только принять Метод всей душой и жить по нему всегда. Но жить всегда «по Методу» не получается, «накачки» хватает ненадолго – сегодня люди уже слишком индивидуальны и любят свободу. Обещание

комфортности оборачивается обманом, а психологические сложности все равно догоняют, как от них ни отмахивайся.

Современной женщине не удается долго держаться на чужом авторитете (сейчас все это едят-делают), на страхе (у меня генетическая предрасположенность), на принуждении (муж гонит в тренажерный зал), на возбуждении от рекламы, фильма, полученного результата у подруги, на мести и обиде (любовница мужа весит на 20 килограммов меньше). Все это чувства, а чувства рано или поздно проходят.

Нет исследований «женского» похудения

Индивидуальная психотерапевтическая помощь обычно состоит в том, чтобы помочь человеку справиться с чувством голода. А также в выяснении того, как ожирение мешает жить, какие перспективы могут открыться после снижения веса; строятся более тесные и искренние отношения между врачом и пациентом, чтобы помочь человеку окрепнуть в социальности, обсуждаются моменты дисциплины и построения нового образа жизни и т. д.

Если на место пациента вместо мужчины садится женщина, тактика и стратегия врача ничуть не меняются. Главная и общая черта всех предлагаемых методов – это для всех, чтобы они охватили как можно больше населения. Нет дифференциации, кто будет худеть – мужчина или женщина, тучный подросток или старик, больной или здоровый – все рассчитано на некоего абстрактного человека.

Несмотря на то, что женский элемент всюду используется на обложках книг и в рекламе («особенно для женщин», «упражнения для проблемных зон»), и моделью всегда служит стройная женщина, а не мужчина, – ничего сугубо женского в них нет. Нигде не раскрывается ни физиологический, ни психологический аспекты именно «женского» похудения. Но давно пора бы это исследовать: психология как наука за сто лет существования

накопила знаний и опыта в изучении женской психологии и могла бы их применить в решении этой проблемы.

Между «мужским» и «женским» похудением есть принципиальные различия, это видно даже не психологу. Первое, с чего человек начинает любое волевое действие, – это мотив. Мотивы у представителей двух полов разные: у мужчины это здоровье, у женщины – эстетика, и истоки их в разных сферах человеческого сознания.

Мужчину подвигнут к снижению веса осознанно просмотренные личные ошибки, страх перед угрозой здоровью или жизни, убежденность в своей греховности и лени. Одним словом, доводы чистого рассудка, как впрочем, и во всяком другом волевом действии.

Женщина, пока у нее что-то не заболит по причине лишних килограммов, о здоровье будет думать в последнюю очередь. Женщины очень редко жалуются, что ровно столько килограммов мешают физически: сковывают движения, вызывают сбои дыхания, сна или мешают сексуальной жизни. Не «физический» аспект, а «образный» доминирует в процессе «женского» похудения: созерцание красоты других женщин, воспоминания о былой собственной, создание себе нового стиля – общими словами, эмоциональнопсихические моменты, которые только затем уже косвенно могут оказать влияние на рассудок. Совсем нередко можно встретить примеры всем известной иррациональности женской натуры, когда она готова отдать даже часть своего здоровья за красоту, 99 % из всех идущих на эстетические операции – женщины.

Многим мужчинам это трудно понять, они редко озабочиваются собственной эстетикой, остро они переживают красоту противоположного пола. Этот мотив – свой собственный эстетический облик – будет недостаточным и слабым, чтобы подвинуть мужчину на нелегкий путь снижения веса, разве только танцора или артиста.

Никакие абстрактные или научные идеи, какими бы гениальными они ни были, не вдохновят женщину надолго.

При опросе большого количества женщин оказалось, что ни

один из доводов рассудочного плана не фигурировал на этом пути. Даже отказы при приеме на работу из-за полноты не слишком долго удерживали на плаву. Желание нравиться представителям противоположного пола, как оказалось, занимало совсем не первое место, в отличие от общераспространенного мнения, что именно это и есть причина женского пыла и терпения. Успех и внешний вид других женщин сильнее действовал на душу, чем непосредственное желание нравиться мужу или заполучить себе любовника.

По-разному читают книги по похудению представители двух полов. Мужчине достаточно однажды остро пережить впечатление отхорошоаргументированных доводов, разумных идей, талантливо поданных теорий, и он станет их сторонником (и на всю жизнь). Из всего прочитанного он выберет рассудочно-интеллектуальное – «физически диетический» аспект. Потом мужской рассудок может стать тем относительно сильным орудием управления своим организмом, с помощью которого можно подавлять чувство голода, запрещать себе или позволять, держаться на чем-то постоянно, не иметь срывов. Рассудок мужчины помогает ему не обращать внимания на посторонние, мешающие процессу душевные мелочи и психологические коллизии.

Из любого метода или информации женщина постарается отыскать всякие душевные и культурные объяснения, окружающие трактовку проблемы, она будет ожидать энтузиазма автора, как теперь говорят, харизмы. И сам процесс похудения для нее должен быть объяснен и окружен всевозможными жизненно-душевыми окрасами. Здесь может играть роль все, малейшим образом касающееся душевной стороны проблемы: бытовая и рабочая обстановка, взаимоотношения между людьми, отношения в семье, оценка своего внешнего вида другими (особенно женщинами, так как они лучшие эксперты эстетического), даже собственными детьми.

Мало мужчин нуждается в посещении психотерапевта по этому вопросу, почти все посетители кабинетов – женщины. Им необходим чей-то авторитет не потому, что они слабы и

нуждаются в подкреплении своих чувств, просто в чувствах своих человек вообще не так уверен, как в рассудке.

Вся медицина и околomedicalные круги в проблеме снижения веса относятся к ней «по-мужски», все пособия по похудению состоят из бесконечных рассудочных аргументаций, из бесконечных запретительных постулатов. Но все эти «нет» – неправильно, нездорово, нерационально – не могут двигать нас к эстетическому. Некоторые идеи натуропатов еще сравнительно недавно преследовались ортодоксальной медициной, но, сколько бы ни спорили и сейчас, при более близком рассмотрении все новые и старые теории-идеи снижения веса в корне своем родственны. Единоы они в одном: причина (мотив) для этого должна быть только одна – здоровье. Какими бы ни были следующие идеи и теории, даже самые бредовые, если у них будет тот же мотив, медицина официальная рано или поздно их примет.

Понятие здоровья выведено на протяжении всей истории медицины довольно рассудочно, и это понятие нельзя переживать, о нем можно только бесконечно умозаключать. Вид здорового человека не может так впечатлить, как красота, от созерцания здорового человека мы не воспаляемся, чтобы захотеть того же. Идеями здоровья в решении похудеть женщина «загорается» ненадолго, да и процесс, как правило, всегда окрашивается чувствами – из личной преданности какому-нибудь авторитету (чаще мужчине), психотерапевту или автору понравившейся книги.

Все идеи о питании, лечебном голодании и т. д. рождены мужчинами и для мужчин, даже авторы-женщины не смогли внести в них ничего «женского». Сами того не подозревая, они помогают лить воду на все ту же старую мельницу «мужской культуры», подражают все тем же старым, общечеловеческим образцам решения всяких проблем, где, как известно, женщина на протяжении веков и не участвовала.

Вот одно из типичных психологических наставлений женщинам в предисловии издания: «Прежде чем что-то предпринять, необходимо понять, что нормализация веса вам

необходима для улучшения здоровья и полноценной долгой жизни, а не с временной косметической целью. Главная ваша цель – не достижение абстрактной нормальной массы тела». И тут же добавляется: «Вам необходимо понять, для чего вы худеете? Зачем вам снижать вес? Ответьте сами себе на этот вопрос». Странная нелогичность у автора, ведь он уже сразу подсказал ответ.

Сложившаяся атмосфера под влиянием «медицинской» трактовки проблемы заставляет женщин часто говорить неправду, несмотря на то, что понятие «худая» – уже синоним активности и работоспособности, уже утвердившееся общественное мнение. Если женщина эмоционально рассказывает о впечатлившей ее теории или методе, то вероятнее всего, существует две причины такого горячего отстаивания: либо она об этом узнала недавно и не успела остыть, либо не может говорить об истинных мотивах. Женщины могут прикрываться рассудочными аргументами: нужен здоровый образ жизни, врач прописал, болячки допекли, тяжело передвигаться толстой, на работу не принимают – чтобы оправдать в глазах окружающих свои муки похудения, другого же люди не поймут.

Это понятно: пока не создана аппаратобразных, вне рассудочных средств для дискурса в этой теме. Пока и женское сознание порой само себе не может объяснить словами, откуда эта страсть к похудению. Корни восприятия эстетического уходят глубоко во «внутреннее» человека, а суждения и умозаключения рождаются рассудком, который не соприкасается так непосредственно с чистым восприятием образа, поэтому в сфере рассудка мы более склонны к спекулятивному и ошибочному.

Красота – по-своему вещь абсолютная, а переживание прекрасного непосредственно, в момент его созерцания апелляции к рассудку не происходит. Восприятие происходит как бы «выше», это потом мы пытаемся рассуждать, «спустить вниз» впечатление, в рассудочную сферу, почему это красиво, как получилась эта красота, стараемся определить конкретные составляющие этого феномена.

После похудения

Не в радостном и светлом чувстве облегчения рождается новый образ, освобождаясь от «жирового двойника», подобно змее, сбрасывающей кожу по весне, а во мраке и угрюмости. Как удержаться в этом новом состоянии? Как «освоить» новые объемы тела и подчинить их себе? Что делать с этим новым образом и как его нести по жизни? И кому все это нужно? Появляются первые признаки разрыва в сознании, и начинается то, о чем можно смело писать психологический роман, ведь на этом пути есть свои взлеты и падения, победы и жертвы, душевные раны и открытия. Такой роман сегодня мог бы не уступить по своей актуальности и психологизму романам Достоевского.

Но все обычно считают, что проблемы у человека лишь тогда, когда у него большой лишний вес, ведь это объективно: нет здоровья, эстетики, хорошей работы, нормальной половой или семейной жизни и т. д. На успехе похудения ставится точка, и считается, что человеку непременно теперь станет только лучше. Дальнейшее состояние похудевшего даже психотерапию интересует мало: то, как ему удастся жить в этом новом весе (с новым чувством земного притяжения) и в этих новых объемах, расценивается как уже что-то незначущее, а точнее, вообще отсутствует такая постановка вопроса.

А может, все как раз наоборот: большие психологические и физиологические проблемы начинаются потом? Кто-нибудь исследовал состояние похудевших?

Адаптация к новому образу

«Ноги моей здесь не будет», – так говорили себе почти все мои клиентки после первой обработки. Подступало депрессивное

состояние, жалость к себе, растерянность, но проходила неделя, и ноги опять сами вели на нелегкую процедуру. Но труднее для многих оказалось другое (в этом признавались потом, так как не сразу осознавали факт перемены своего образа): психологическая адаптация к этому событию была сложнее, чем чисто физические страдания. Здесь, конечно, все очень сложно, тема эта – духовное выражение человека через его форму – очень многогранная.

Психология не исследует связь душевных проявлений человека с его телом, но существует определенная корреляция между формой и душой. Незаметно для нашего сознания наше физическое тело оказывает большое влияние на наше душевное состояние, поведение и даже строй мыслей. При определенной форме тела человек определенным и разным образом изживается и проявляется душевно и в этой книге еще будут попытки это показать на жизненных примерах.

Пластические хирурги знают случаи, когда человек, получив свой желанный результат, потом испытывал большие психологические сложности, «впадал в депрессию», а то и надолго попадал к психиатру. Хотя эти случаи и редкие, а все же стоило бы кому-нибудь их описать. Но пластическая хирургия – это не массовая вещь, в отличие от массового похудения – здесь столько материала для исследований!

Причина нашего лишнего или не лишнего веса находится в нашем духовном существе. Причина ожирения – не в материально выраженных нарушениях физиологии (искать бесполезно), а в человеческом самосознании (здесь употребляется не общепринятый философский термин). Не в «сознательности», которая служит синонимом рассудочности и разумности, – в этом смысле сегодня все уже понимают пользу правильного образа жизни – а именно в самосознании, как духовной сути человека.

Не следует думать, что у полных людей нарушенное или искривленное сознание или интеллект. Речь идет о той части нашего духовного существа, где осуществляется переживание нашей физической оболочки, о связи Я-сознания с телесно-пространственным самоощущением.

Не измените душу – не измените тело

Также редко можно слышать от женщины, что лишние килограммы – виновники ее дисгармонии в общении с людьми, с сексуальным партнером или, тем более, с супругом; мешают душевной реализации, искажают самовосприятие через отражение в других. Как раз наоборот, как раз и не мешают, а даже помогают.

Психотерапию интересует в этой теме только область психологизма, перемены в жизни и мировоззрении человека, которые могут произойти в связи с изменением формы его тела, не рассматриваются.

В исповедях людей, сбросивших много килограммов, можно слышать, как сильно после этого изменилась их внутренняя жизнь, даже строй мыслей, изменилось и окружение людей, одним словом, они стали другими людьми.

Всех вначале ждало необъяснимое душевное одиночество и тяжесть, затем такая же необъяснимая перемена внутренней жизни, своего рода катарсис, после чего обретение нового переживания своей личности и рождение «нового» человека. Они часто и сами не осознавали, что это результат похудения, а не стечение обстоятельств или судьба.

Нужно ли становиться другой, и не будет ли этот путь ошибочным и слишком дорогим? Ведь новый телесный образ – это и душевная метаморфоза. Какие бы тяготы и экстремальные события ни легли на плечи человека, они всетаки «внешние», а значит, временные. Все, что касается переделки себя заново, касается глубин человеческой души, а это – постоянное и не проходит само по себе, как буря или война, от этого не убежишь. Это можно безо всякой иронии назвать подвигом, причем подвигом длительного характера, растянутым во времени. Многим женщинам сегодня легче пойти на войну, презреть опасности и лишения, вынести стихийное бедствие, но не похудеть. Им легче

победить настоящего дракона, чем своего собственного внутри.

Пересмотр всех своих жизненных ценностей может ждать человека на этом пути. Кто интуитивно осознает этот факт и не боится растерять все «нажитое» и даже этого хочет, тот проходит этот путь до конца. Те же, кто не может или не хочет поступаться ничем из своего внутреннего мира и рассматривает проблему только как физиологическую, то есть решаемую внешними диетически-физическими способами, не затрагивающими душевного, тот проиграет. Рано или поздно неокрепшее самосознание и постоянная ложь самой себе отомстят, новая телесность приживаться не захочет, все достижения рассыплются в прах, если не будет духовного связующего звена.

Прежде чем решиться на борьбу с «драконом», лучше подумать, а не начнет ли жизнь трещать по швам, ведь тщательно построенное в течение многих лет «здание личности» может рухнуть. И то, что так часто женщина осуждает как беспринципность и асоциальность, может постигнуть и ее саму. Можно понаблюдать за худыми девушками на улицах, их теперь много, они всем нравятся и служат образцом в рекламе. Но мало кому нравятся их угловатые движения и непредсказуемая жестикуляция, неженственная, порывистая походка (нашла, чем гордиться!), резкий смех и манера речи. А ведь это может быть не только результат нашей разлагающейся культуры и плохого воспитания, как слышится со всех сторон, это еще и результат худобы. В этом не отдадут себе отчета, поскольку возраст женщины всегда связан с прибавкой веса, что становится само собой разумеющимся, как жизненный опыт и мудрость.

Женщина может не любить свое тело, но строй своих мыслей и жизненные навыки ценит и бережет. А может только говорить, что не любит свое тело, а на самом деле она выражает через свои крупные габариты истинный облик своей личности (авторитарность, респектабельность), она уже свыклась с давним, привычным отражением своего полного образа в глазах других, уже устоявшейся манерой общения, а более всего – со своей предсказуемостью. «Вот, похудею, а как же со своей толстой

соседкой буду общаться? И с подчиненными надо будет как-то по-другому себя вести и т. п.».

Собственный внешний облик у женщины, по не объяснимым никем причинам, тесно связан с ее моральным представлением о себе самой.

Кто перерос, пережил и осуждает свою былую душевную пластику молодости, тот не удержит и свой былой молодой вес. Если есть еще ностальгия и, прежде всего, по этой душевной пластичности, то можно сравнительно легко вернуться и к пластичности телесной. И никакие роды, время, семейные привычки тому не помешают, никакая плата не покажется дорогой. И килограммы досаждают таким женщинам больше потому, что не тело, а душа «скрыта», она пребывает под тяжестью массы «другого», чуждого существа.

Но если это было так давно, что нет ни сил, ни намерений поступаться ничем из своего «опыта-мудрости», то будут разочарования и поражения. Чтобы одержать победу, нужно это внутреннее молодое состояние завоевать заново, ведь самые коварные ловушки строить будет не голод или условия быта, а самосознание. «Не отдадите душу – не похудеете» – это первый закон «женского» похудения. До сих пор нет физиологических объяснений, почему организм сопротивляется, не хочет отдавать «залежалые» килограммы, а «новые» отдает быстро и охотно. В клинической практике давно известно: чем дольше человек жил с ожирением, тем сложнее ему избавиться от него. Но это имеет свое объяснение не только в физиологии. То, что долго присутствовало в нашем организме, перестает быть «чужеродным», а становится «своим» и в духовно-душевном плане.

Человек способен именно в силу своей духовности, в отличие от животного, «приращивать» к себе такое количество килограммов, которое противоречит всем биологическим законам жизнедеятельности.

То, что вызывается переживанием жира в нашей физической оболочке, делает нас более равнодушными к нашим внутренним

закономерностям. Это как бы поднимает нас над нашей формой, делает нас более безразличными в отношении нашего внутреннего человеческого существа (самоощущения). Я могу это смело утверждать на собственном опыте, так как и сам все пережил, и сам страдаю лишним весом, который мне то удастся сбросить и вернуться к норме, то годами это не получается. «Лекарство» найти можно лишь в той составной человеческой сущности, которая и породила «болезнь» – не в абстрактном психологизме, не в эмоциональной сфере или рассудке, как утверждает современная психотерапия, и не в подсознании, как у фрейдистов и неофрейдистов, а также всех, занимающихся подсознательными пластами человеческой души, а только в самосознании. Это последняя и единственная инстанция – только человеческий дух всемогущ и может творить чудеса.

«Какой себя женщина видит – такой и будет»

У мужчины процесс снижения веса, как правило, упирается в борьбу со своим желудком и в проявление чистой воли, от него требуется голое мужество, терпение и упование на здравый смысл. У женщины этот аспект борьбы с чувством голода не столь существенен, она легче с ним справляется, лучше умеет терпеть и отказываться. Процесс ее похудения не автоматический, где нужно просто что-то выполнять и ни о чем не задумываться. У женщины так не получается, рассудок отказывается служить долго и не «плавит» жировые запасы.

Средств и рецептов для похудения (и удержания веса) для женщины, в сущности, нет. Только «внутренний огонь», который должен зажегся внутри, «сожжет» старый образ, «жирового двойника». Этот «огонь» вызывается из переживания своего будущего образа, личного эстетического идеала, это должен быть очень конкретный образ, и это должно быть очень сильное переживание.

Некоторые женщины худеют лишь под воздействием создавшейся культурной обстановки, под давлением общественного мнения, которое возвело в культ худую женщину.

Они могут решиться на покупку дорогостоящего средства, годами ходить в спортзал и даже лечь в клинику голодания.

Они могут открыто восхищаться худыми и соглашаться, что похудение всегда только ради красоты. И по части диетологии могут дать фору любому специалисту и сами постоянно сидят на диетах. Но им мало что удается.

Душа женщины может бессознательно противиться этому снижению веса, так как вполне уютно переживает себя в своей «полной оболочке» (хотя следует добавить, что этому могут быть и физиологические причины), она испытывает душевный разлад и накапливает глубоко скрытую обиду на общество, создавшее эту дискриминацию. И говорят такие женщины о похудении больше от скрытой обиды и недоумения, чем собственно от желания похудеть.

Женщины могут жаловаться всем подряд о том, как хочется быть стройной, и подчас это кажется искренним, но все это может быть лишь на поверхности. Совсем не хочется расставаться с такими женственными линиями и формами (в чем нас постарались убедить за много тысячелетий), большой грудью, полными руками, удобно лежащими на выступающем мягком животе, приятной теплотой заплывших коленей (между которыми можно согреть натруженные руки). Бессознательно всплывает любовь к своему уставшему телу по вечерам и чувствуется, что объемы телесности занимают ровно столько, сколько и хочет собственное «я» оккупировать в пространстве, Я-сознание цепко «держит» каждый сантиметр.

В общении с женщиной, по ее походке, всей ее пластике можно видеть, действительно ли она мучается лишними килограммами или нет. Можно наблюдать, как полная женщина с большим достоинством «несет» себя по улице, как она в своих крупных габаритах естественно и комфортно себя переживает, какая размеренная и уверенная у нее поступь, какая закругляющая,

неторопливо-экономная (и потому убедительная, повелительная) жестикуляция рук, как бы подкрепляющая мудрость каждой сказанной ею фразы.

Всей своей пластикой она хочет сказать: «Вот такая я и есть, такой меня и принимайте, ведь я – Женщина».

И можно видеть, как сильно переживает из-за своей полноты другая, как стесняется своего тела и боится поднять глаза на прохожих. Ее походка грузная, но она старается ее сделать более легкой, а себя незаметной. Жесты рук порывисты, непродуманны, все движения как у человека неуверенного и «закомплексованного», поступки непредсказуемы, воли много, эмоциональная сфера неуравновешенна.

Для многих психологов остается загадкой, что же поддерживало женщин в процессе сброса большого количества килограммов, так как вразумительно объяснить, что «грело» их на этом пути, они не могли. Но здесь как раз и можно найти различие между «мужским» и «женским» похудением.

Этот душевный «огонь», который может «гореть» только из переживания своего будущего образа, и есть та Божья искра, о которой не принято говорить в нашей атеистической медицине и психотерапии.

Та женщина, которой удалось пройти весь путь до конца, свой новый «худой образ» видела реально, как действительность, заранее, еще до первого голодного дня. Она не могла представить себе, что никогда не будет такой, и искренне ненавидела свое тучное тело – эта оболочка не соответствовала ее душе. Как просто говорят эти женщины: «Когда я была толстой и смотрела на свои ноги, то мучило меня только одно – это не мои ноги».

Тот образ, который есть реальность для женщины, сильнее всех найденных под микроскопом факторов, это духовное существо сильнее всех физических и социальных преград.

Ни укоры совести, ни даже любовные неудачи не могут заставить страдать, если не пробудить в сознании этот новый облик, который нужно все время держать «перед глазами», пусть даже до его достижения еще далеко.

Если женщине до сих пор нравится, к примеру, фигура Лайзы Миннелли или Мэрилин Монро, то ей никогда не быть худее их, это и есть ее предел. На этом этапе достигнутого результата душа непременно извернется со всей неподозреваемой изощренностью, найдет любое оправдание, любую зацепку (даже болезнь придет), чтобы затормозить процесс.

Все жизненные факторы – и внутреннее состояние, и внешние обстоятельства – постараются убедить не идти дальше.

Женщина будет всегда выглядеть так, с каким своим образом ладит и мирится, и никакие самые эффективные средства и умные методики не сделают ей подарка.

Эстетические устремления лично к себе у многих полных женщин давно умерли, многие уже не видят и не переживают себя худыми. Мир красоты, из которого только и может зажечься этот «огонь», для них только в ностальгии, в воспоминаниях о своей былой юности, о которой они без конца рассказывают («Ах, если бы вы меня видели раньше – тростиночка!», – и всегда показывают гостям свои семейные альбомы) или в нарочито громких восторгах при обсуждении стройности других. Этот «огонь» не загорается, даже когда им говоришь (если это правда), что за горой жира спрятана фигура не хуже, чем у мировых топ-моделей.

В своей практике я часто наблюдал, как в таких душах может начаться мучительная борьба (а это гораздо тяжелее, чем физическая боль), не видимая близким, приводящая к депрессии и нервным срывам. У этих женщин может наступить даже антипатия ко всякому, кто помогает им худеть, они могут возненавидеть любого, кто станет менять их тело.

И причины антипатии они могут в себе не находить. Чем дольше женщина жила в своей полной «оболочке», тем ее любовь (очень интимного характера) к своему телу может быть больше, гораздо больше, чем у общепризнанных красавиц, что может удивить, ведь о гордыне моделей, манекенщиц и «мисс» ходит столько слухов и анекдотов. Тем не менее, душевное последних может быть больше «отстранено» от их физических данных, о чем люди и не подозревают, потому что служительницы подиума

чаще видят себя со стороны, чаще объективируются, сравнивая себя с себе подобными, они хорошо понимают, что их «красота на службе», а самолюбие их кроется больше в личностно-карьерном аспекте.

Второй закон «женского» похудения: «какой себя женщина видит, такой и будет» (сюда входит и эстетическая хирургия, и все радикальные способы коррекции).

Тот парадокс – чем меньше недостатков, тем горячее желание «сделать фигуру» – только подтверждает этот «образный» закон «женского» похудения. Такие женщины могут ненавидеть малейший изъян, поэтому их энтузиазм порой доходит до одержимости: убрать во что бы то ни стало, так как идеал их – глубоко интимный. Такие женщины, правда, редко набирают лишний вес, но если это происходит, то им довольно легко удастся сбросить его и даже большую массу тела.

Этот «образный» аспект женского похудения – не фантазийность, не пресловутая женская вздорность и самолюбование. Интерес к своему телу и одежде проистекает у женщин не из меркантильности и нарциссизма, как об этом не устает злословить весь мир.

Об этом стесняются говорить женщины, а психологи молчат – на таких вещах не построишь никаких теоретических зданий. Но все это серьезно, все это упирается не просто в различную психологию полов – у мужчины и женщины разное соприкосновение с действительностью, разные типы мышления, а точнее, две разные стороны универсального самосознания человека.

«Родилась не в том теле»

Определение понятия «эстетического меньшинства», благодаря сотням женщин, которых мне довелось выслушать, выстроилось исходя из еще одного для них общего: это не просто те, кто по окончании процесса созревания были недовольны своей фигурой – таких много. А те, кто уже в начале этого процесса,

а затем и впоследствии всегда были убеждены, что «родились не в своем теле». Они были недовольны своей фигурой изначально, как они выражаются, «с детства».

Это случилось сразу, как только началось бурное телесное созревание, у некоторых уже в 13–14 лет, а дальше – только история борьбы с этой «большой несправедливостью». Поэтому они и готовы на все, на самые радикальные воздействия.

Есть другой тип женщин: они изначально довольны своей фигурой, довольны тем, как их устроила природа, и не собираются бороться с господом Богом. Единственное, что их не устраивает, так это то, что добавилось в процессе жизни, в течение всей остальной взрослой жизни – неправильное питание, неправильный образ жизни (маму не слушалась), не тот вид спорта, не та экология и т. д. Они никогда не признают, что существует индивидуальная «жировая» конституция, они не могут быть ею недовольны в принципе, потому что не могут смириться с тем, что природа их обделила – все дело, как они думают, только в «последствиях», это только издержки жизни (на худой конец – сглаз).

Эту неправильность они хотят компенсировать каким-либо способом, это должно быть, по их убеждению, исправлено так: раз это произошло в процессе жизни, то и исправлять нужно жизнь, а не тело.

Они заранее ориентированы на консервативное и поэтому нуждаются в методе, полярном радикальному: консультируются, как правильно питаться и двигаться, как вообще лучше организовать свою жизнь, минимизировать стрессы, вред экологии, как найти умную диету, таблетки, аппарат, крем и т. п. И, конечно, бороться с возрастом, а это всегда только косметические поделки (косметология и предназначена для того чтобы устранять по возможности издержки человеческого существования).

Они никогда не примут два глобальных принципа – есть конституция и есть лишний вес – и, конечно, не потому, что не умны, для этого много ума не надо. А потому, что хочется думать, что во всем виноват окружающий мир, а не сам Создатель, потому что, конечно, никому не хочется с Ним спорить, а себя считать

чем-то неполноценным. Их устраивает только то, что устраняет эти неправильные добавления человеческого существования, а не некую природную предопределенность, фатальность – такого мотива для переделки себя у них нет.

Эта классификация на два типа мировоззрения, это, можно сказать, две целые определенные философские позиции, распространяющиеся на всех: и на худых, и на не худых (такая же межа проходит у полных). Это можно видеть в обычной жизни: среди полных есть те, кто считает, что родились «не в том» теле и те, кто считает, что с этим все в порядке. Последние как раз убеждены, что сами в этом виноваты, и потому терпимо относятся к своей полноте, не считают ее чем-то страшным. Именно они чаще всех идут по пути самообмана – согласны на убаюкивание, на то, чтобы их обманывали, и сами постоянно обманывают окружающих, что с этим неустанно борются.

А есть те, кто смотрит на свою полноту как на глобальную несправедливость, ошибку судьбы, что-то недопустимое, несмотря на то, что в этом может быть и их вина. В данном случае это не важно – их это вина или всей цивилизации – важно то, что они глобально бунтуют. По большому счету это и есть «эстетическое меньшинство» и оно не хочет массовости, а масса худеет и «лечит целлюлит».

Худое «эстетическое меньшинство» в «вопросе целлюлита» оказывается между Сциллой и Харибдой, иногда оно так втягивается в воронку этой лжи, что согласно признать у себя последнюю степень запущенности, но только не заглянуть правде в глаза. Но лучше забыть слово «целлюлит» или «последние килограммы», а назвать все своими словами, пусть решение проблемы безнадежно или невозможно по каким-то причинам, но все-таки это реальность.

Неуверенность в этой теме будет все возрастать, как собственно и в других вопросах нашей информативной и интеллектуальной жизни, если этому не создается противовес, состоящий в том, что человек воспринимает не просто логику, а логику действительности. Бывает так, что причина, по которой

неистово борются с «последним» килограммом, не всегда видна и осознаваема, но переживается некоторыми очень интимно. Ее можно отнести не к «телесному» аспекту эстетики, а к «душевному», это не экзотерический момент, а эзотерический, о чем в культуре тоже не принято говорить.

Всем, конечно, нравится похудевшая толстушка, все охают и ахают, когда женщина из полной превращается в стройную. Но если разбирать детально, то сказать, почему все это нравится, вызывает затруднение – обычно видят фигуру лишь номинально, лишь то, что у нее приятные узкие габариты, и возникают ассоциации с подвижностью и молодостью.

Все это можно выразить лишь художественными словами, как например, один важный, очень бросающийся в глаза, но не рассудочно аргументированный момент: это ведь еще и другое «существо», чем было до похудения, эта другая сущность, другая образность.

У худой фигуры образ во всей его целостности переживается по-другому, не только экзотерически, но и эзотерически – некая «девичьсть», «трогательность» и «пластичность», «эльфийство» (да простит меня читатель за терминологию Толкиена), что позволяет женщине даже в возрасте выглядеть девушкой, и количество морщин на лице может не играть при этом никакой роли.

Одна женщина удивляется, почему ее ровесницу (и даже женщину старше) продолжают на улице называть девушкой, а ее – женщиной, дамой. Она вглядывается внимательней в лицо этой «девушки», подсчитывая количество морщин, надеясь увидеть там ответ. Особенно недоумевает, если при этом и масса тела приблизительно одинакова, но, тем не менее, одна женщина похожа на «эльфийку», а другая на «гнома».

«Женщине-гному» требуется для достижения описанного впечатления еще больше убрать объемов или изменить контуры в конкретных местах тела, которые создают впечатление тяжести и заостренности. Собственно, и высокий каблук, что многим известно, носят не только, чтобы стать выше и удлинить ноги, но чтобы и в целом образ смотрелся более вытянутым, а походка

«летающей». Некоторые из тех, кто упорно борется за «эльфийку», подчас незаслуженно получая прозвище «одержимой», знают, как слишком важны для души такие вещи, им нужно во что бы то ни стало «вписаться» в рамки этого любимого, личноинтимного образа, который воспринимается не совсем материально. И борются они не столько за молодость, точнее юность тела, не столько пекутся они о еще более узких своих габаритах, сколько, это будет ближе к истине, против «гнома» в себе, который с возрастом все больше и больше захватывает каждую женщину, отражаясь в ее пластике.

Лицо женщины и вся пластика в целом с возрастом постепенно «каменеют», даже если не прибавилось ни одного килограмма. На это мало обращают внимания, только на лишний вес и морщины, на торчащий живот и мешки под глазами. Это впечатление статичности, «окаменелости» может «добавлять» годы даже молодым.

А в сущности борются за сохранение пластичности своей души, что достойно внимания не меньше, чем чисто физическая эстетика. Ведь это только заостренелые в материализме люди могут считать, что тело есть что-то отдельное от души, не связанный с ней некий физический агрегат обменно-нервно-гормональных процессов. Тело – это отражение нашей души, форма человека, это чувственно явленный дух.

Процесс «похудения», а лучше сказать, строительства своего нового тела у женщины, в отличие от мужчины, творческий. Это творчество – в построении не только своего нового образа, но и своего внутреннего «я». «Женский» процесс борьбы за свою фигуру – это вопрос самопознания женщины, это и вопрос ее эмансипации.

Разное соприкосновение с действительностью

Любые действия человека осуществляются и могут длиться только при поддержке главного – соприкосновения с действительностью. Для женщины действительность явлена в большей степени имажинативно, и образ для нее – это не вымысел, не фантазия, не что-то вне реальности, а сама реальность и сам человек. Переживание женщиной своего телесного облика тесно связано с ее моральным представлением о себе самой. Но это моральное представление следует трактовать гораздо глубже, чем просто нравственные установки и благопристойное поведение – оно есть самовыражение всего человека во всех сферах жизни.

Эта связь известным образом проявляется, и о ней многие знают, но природу этой связи до сих пор никто не раскрыл.

Великие философы прошлого не поленились обрушить злую критику или сарказм на слабую часть человечества, ни на минуту не поинтересовавшись этим, отличающим ее от мужчины, свойством.

Женское сознание в этом плане не изучалось, и возможно, что переживание этой особой связи является не слабостью, а силой, которая в будущем даст человечеству новую культуру, с другим содержанием и с другими формами. Никому пока не дано об этом знать.

Женщина образно переживает человека в целом, куда входит и манера поведения, и внешность, и моральный облик, и стиль одежды, и все остальное на свете. Культура стилей, имиджей, которая проникла уже во все сферы жизни, вплоть до промышленности и политики, – первый и чисто женский вклад в общечеловеческую культуру, нашедший свое воплощение в таких конкретных, материальных проявлениях. Профессия дизайнера, миниархитектора – чисто женская. Ведь что такое

интерьер помещения сегодня? Старое как мир «хозяйство» теперь – эстетизированное домашнее или рабочее хозяйство. Женщина и всегда им занималась: украшала, обустривала, а мужчина строил, охотился, сеял и ремесленничал. Внутри помещения владычицей была женщина – это был ее мир, там она творила. В связи с прогрессом современное хозяйство интеллектуализировалось, теперь оно оснащено техникой, в него внедрена научная мысль, потому профессия дизайнера стала и мужской профессией тоже.

Творческий элемент – это часть женской души, это, собственно, и есть основное свойство женской натуры. Такое высказывание может показаться необычным, ведь все знают, что женщин-художниц, скульпторов, композиторов в прошлом практически не было, да и сейчас их значительно меньше, чем мужчин. Но так происходит не в силу меньшей талантливости женской души, а по причине разной конфигурации душевных сущностей полов. Ту способность, которую мужчина может воплотить во внешне выраженном (полотне, камне, звуке), женщина несет «внутри себя», она «сама есть искусство».

Свои творческие способности женщина вкладывает в себя и окружающих, часто пытаясь переделать мир, и таким образом творит свое окружение. Женскую непредсказуемость, иррациональность и нелогичность можно объяснить и этим свойством. Но свойство это может принадлежать только человеку-творцу, которому сопутствуют импровизации, поиски, сомнения. Творить – это всегда идти вслепую, это создавать из ничего.

У представителей двух полов разное переживание действительности и потому разный способ познания мира. Постоянно творя себя и других, женщина может без устали будоражить мир, желая такого поворота действительности, в котором она нашла бы себя, тот самый свой образ, на поиски которого часто уходит вся ее жизнь. Это можно охарактеризовать как нащупывание во тьме некоего неповторимого оттенка своего единого и цельного душевно-физического состояния.

Отражаясь в действительности, которую женщина заставляет идти навстречу себе во всех проявлениях, она выберет для

себя то из них, которое будет ей служить зеркалом, и выберет наилучший ракурс. Ради того, чтобы построить себя и бросить в мир эту свою находку, как вызов всем философам, утверждая тем самым, что это и есть сама действительность. Неважно, что еще вчера этой действительности не было – сегодня она есть. Когда женщина смотрится в зеркало, в этом больше самосознания как такового, чем во всех трудах философов, ведь до сих пор понятие «самосознание» никем из них не определено.

Бесконечное и неустанное построение новой действительности вокруг себя и есть истинная стихия женской души. В провоцировании окружающего мира, часто непонятных и нелогичных словах и действиях, мистификациях, спонтанности и необузданности в поступках, бессмысленном флирте и кокетстве, который ей часто и самой не нужен, сбивающий с толку мужской прагматизм, можно видеть как раз здоровую и созидающую силу женской натуры.

Женщина не терпит хаоса в материальном мире – здесь ей необходимы спокойствие и стабильность. Не только ради потомства, она совершенно искренне не понимает и не переживает стихии мужской воинственности, стихии разрушения. Как раз разрушения и хаоса мужчина не терпит во внутренней жизни. На попытки посягательства на его тщательно выстроенный духовно-душевный мир он реагирует агрессивно, а всякое душевное беспокойство и неудовлетворенность пытается погасить в войнах, драках, спорте.

Женщина, как комета – нечто первоначальное, элементарное в жизни Универсума, постоянно разрушающее все построенное из интеллекта. Женщина – маяя, иллюзия, недоовощенное существо, фантазия Богов, средство игры, искушение и сама непознаваемость. Она не стремится выиграть в дискурсивной философской борьбе, она ставит перед собой задачу способствовать разрушению старых и созданию новых правил «игры».

Не объяснение действительности через себя, а наоборот, объяснение себя через действительность – это отличает мужское сознание от женского. «Мир гармоничен и строен, нужно только

применить к нему мысль, и тогда я стану господином и себя, и мира», – говорит мужчина. «Мир неизвестен, его нет, если нет меня, то и нет действительности», – говорит женщина. Если в глазах мужчины мы можем читать извечный вопрос «кто я?», то в глазах женщины – «какая я?».

Если мужчина, спросив с этим вопросом, который составляет все его существо, стремится к власти, материальному благополучию, физической силе или познанию мира (неважно, как это выражается – в стремлении к президентскому креслу, философскому трактату или количеству жен и баранов), то какими бы похожими ни были устремления у женщины, не верьте – все это лишь средства умножения и утверждения того образа, который она предпочла, а чаще – просто очередная попытка его поиска. Потому женщина, в сущности, и не ставит вопроса о смысле жизни. Она может о нем задумываться и даже всем вокруг говорить о том, что ищет его, но этот вопрос жизни она воспринимает как один из многих других вопросов, просто как одну из многих созданных миром моделей, как очередное средство для все той же цели открыть для себя – «какая я?».

Ради этого она способна призвать на помощь всю тысячелетнюю культуру и традиции, она может использовать науку и образование, и даже согласна на «мужское» о себе впечатление, но только с условием, что этот ответ на мировой вопрос о смысле жизни впоследствии подскажет ей наилучший образ.

Истинное и смысл жизни женщина видит лучше, чем мужчина, в силу дара она уже несет его в себе, ей не нужно его искать. Она всегда быстрее понимает, что более соответствует истине. Подобно судье, она постоянно ставит оценки мужчине – не в силу привычки пользоваться плодами чужого труда, а просто потому, что в этих трудах не нуждается.

Мужчина же ежеминутно ведет работу по изучению деталей мира, обустривая свое пространство ценой труда по изучению сути вещей.

Способность женщины видеть чувственно или интуитивно и ощущать весь образ человека в целом – это ее сила, но и то, что

как раз приносит ей страдания. У женщины и любовь исходит из фантазии и связана с формированием образа любимого человека. Эта способность может дать ей силы жить и творить, но может и обессилить, разрушить ее душу.

Проблема женщин – скудность понятий, воля пробуждается в женщинах через восприятия. Женщина – это бесконечность восприятий, мужчина – это бесконечность понятий.

Фауст-мужчина – это драма-трагедия внутри понятий,

Фауст-женщина – это драма-трагедия внутри восприятий.

Как феномен женский вариант Фауста в литературе никогда не был описан, но в намеке он есть у Байрона в его Чайлд-

Гарольде и в Печорине Лермонтова.

Бесконечный вопрос «быть или не быть» у Гамлета (мужской вариант) находится между «нормой» и «сумасшествием». У женщины это – столкновение «потребителя» и «творца». Женщина постоянно живет в этом незаметном разрыве, меж двух огней, в совмещении несовместимого – мужчинам этого не понять, как не понять женщинам мук Гамлета.

Соприкосновение с реальностью для женщины выражается в драме, когда ее природное «жлобство» (да простит меня читатель, другого слова не подобрать) постоянно подтачивается необходимостью творчества. Женское «быть или не быть» – это дилемма «ошибусь – не ошибусь», «обманут – не обманут» и т. д. Это не примитивная калькуляция или интеллект – в женской душе это происходит непосредственно как впечатления, точнее в неких откликах на впечатления, отпечатках, когда то или иное непосредственно откликается в душе: тело, физический облик, переживание себя в зеркале, вес и рост, одежда и стиль и многое другое – как запах, как вкус.

Это можно увидеть и на исторических примерах. Такие похожие, казалось бы, личные трагедии Пушкина и Лермонтова – их дуэли – имели разные, полярные мотивы.

У Пушкина это – конфликт внутри понятий, из-за условностей общества и подозрений в измене жены. У Лермонтова – нелепая и вздорная ссора с бывшим другом только на первый взгляд

кажется таковой, но это именно «женский» вариант конфликта внутри восприятий, это Демон и женщина.

У лермонтовского Мцыри побег на волю, а затем встреча с тигром, с двойником, которого не познать в келье монастыря, – тоже трагедия в сфере восприятий, а не понятий как у

Фауста Гёте. Мотив в этой «женской» драме не играет никакой роли, любовь к свободе – это только слова.

Его Печорин – тоже чисто «женская» душа, он все время нуждается в новых восприятиях, ему постоянно нужны свершающиеся факты жизни, потому он фаталист. У Пушкина Онегин довольно быстро охватил всю жизнь понятиями, и потому ему стало скучно. Пережив драму, он, порывая зловещую цепь, позволяет проникнуть в себя «женскому» элементу и потому начинает путешествовать, чтобы добавить себе восприятий, становится отчасти Чайлд-Гарольдом.

Онегин – это не «лишний человек», как неправильно выразился о нем Белинский, герой внес в свою душу «женский» элемент, создав этим определенную личную трагедию, став неупокоенным, устранив ту свою первоначальную леность и законченное о себе самом представление, что делало его поначалу принимаемым в обществе.

Символическая женщина – это вещунья, пифия, помешивающая в котле какое-нибудь варево. Женщина вглядывается в мутное отражение жидкости, колдует, медитирует в созерцании чудесного слияния элементов в жидкой стихии. Китайское «инь» – вода, женское, в китайцах просто больше осталось, законсервировалось того древнего атавистического ясновидческого состояния, которое было присуще в прошлом всему человечеству.

Мужчина переживает стихию и силу огня (он переворачивает мясо на вертеле над костром), символизирующего человеческое «я», тепло крови, горячее жало меча или шпаги, остроту мышления. Мужчина – ясность, кристальность, пронзание, понятия, суждение.

То, что раньше ценилось в творчестве как энтузиазм – это выражалось в научном открытии, построении города, самопожертвовании (например, врач заражал себя, чтобы найти

лекарство) и т. д. – женщины сегодня уже тоже могут делать, и общество это высоко оценит и припишет «женской добродетели», но все это – «мужское», ставшее просто общечеловеческим.

Чисто «женский» энтузиазм в творчестве еще не проявлялся в культуре полностью, сегодня он выражается в стремлении к красоте, в «огне» созидания себя, что совсем не умаляет его самооценности для эволюции. Просто этот «женский» энтузиазм выражается в другой форме, еще непривычной, потому неправильно понимается, просто эта форма творчества не имеет традиционного «мужского» окраса идеологизма.

Энтузиазм и воля «слабой» половины человечества, следуя здравому смыслу и интуитивному предчувствию следующих культур (женское самосознание прошло большой путь развития, уже теснит мужское и продолжает активно развиваться), принесет нам другие виды творчества.

Никто не знает, как красота спасет мир.

«ЭСТЕТИЧЕСКОЕ МЕНЬШИНСТВО» И ПСИХОТЕРАПИЯ

Многие авторы в проблеме лишнего веса теперь стараются как можно больше осветить сторону психологизма или хотя бы ее не обходить. Даже такие работы признанных авторитетов диетологии, как доктора Монтиньяка, исследовавшего роль поджелудочной железы и предлагающего использовать в руководстве по питанию найденный им «гликемический индекс», что само по себе уже ценно, обставляются всевозможными рассуждениями и советами по бытовым и моральным вопросам.

Цель этого сравнительно нового стиля – создать целостный облик метода, который у Монтиньяка пишется даже с большой буквы. Метод «с большой буквы» – это Метод и Руководство Целой Жизни, где толстяк должен найти ответы на возникающие вопросы не только по поводу тела, но и по поводу души. Книга по похудению должна стать своеобразной «библией» для цивилизованного человека.

Посягательство на личную жизнь читателя происходит, безусловно, не из примитивного желания придать своему произведению больше значимости, завоевать дешевую популярность или увлечь любой ценой. Многие сегодня уже стали понимать, что корень болезни уходит далеко вглубь, в сознание человека, и хотят интуитивно подобрать ключ к разгадке этой тайны.

Не психология, а философия

Но в изучении «заболевания» «одержимости красотой» психолог попадает в затруднительное положение: полемика неизбежно переходит из области психологии в область философии. «Комплексы» человеческие могут быть только внешне схожи, но источники их могут быть разными, проблема собственно эстетики

не душевная (психическая), а духовная.

Она касается самосознания человека, его Я-организации, которая постоянно, ежесекундно осуществляет самоидентификацию, переживание своей физической оболочки. Это проявление не душевного в человеке – здесь дух действует напрямую, а это уже заведомо другая область познания.

Психология считает, что самовосприятие человека всегда субъективно (иначе она считать и не может, так как тогда обесмысливается ее вмешательство). В реальности же самовосприятие женщины (как и любого психически здорового человека) – вещь объективная, а не субъективная. Самовосприятие человека вообще не может быть адекватным или неадекватным, мы представляем собой в отражении зеркала такую же природную данность, как и любое явление природы. Непризнание этого факта попросту закрывает для современной психотерапии возможность подхода к решению эстетических проблем человека. Психически здоровые стройные женщины могут быть абсолютно объективны в своей заниженной самооценке в силу конкретных физических недостатков, пусть и не видимых большинству. Если психотерапия становится на общепринятую позицию – проблемы «эстетического меньшинства» надуманы, являются психологическими отклонениями, то психологу остается одно: объяснить пациентке, что ее собственное сознание ей лжет.

Особенно усердствуют в этом американские психотерапевты, полагая, что самовосприятие человека абсолютно субъективно, и его заниженная самооценка есть следствие «комплексов», с которыми нужно во что бы то ни стало бороться «внутри себя» (все преодолимо благодаря новейшим методикам). Человеку достаточно внушить себе, что он не так уж плох, вырастить себя в собственных глазах, найти и подвернуть некий разболтавшийся «винтик» сложного механизма своего психического устройства, и он все увидит в другом свете.

Если недовольство человека своей внешностью действительно обоснованно, то психотерапевт постарается занять сочувственно-понимающую позицию, опять же несмотря на собственное

убеждение, что самовосприятие человека не должно зависеть ни от каких природных данных. Но если нет достаточно веских доказательств физического несовершенства, то в глазах психолога стремление поменять «хорошее на лучшее» всегда будет выглядеть патологией. Его врачебной вины в том нет – так «наука» воспитала, а другой психотерапии пока не создали.

Для русского менталитета американская культура в отношении психологизма – загадка. Многие не понимают американцев: как можно посещать священника и выходить после его проповеди в слезах и в то же время преклоняться перед психоанализом Юнга и Фрейда, которые абсолютные атеисты? Сама американская культура несет в себе уже элемент раздвоенности, если не сказать шизофрении. Ведь это уже не просто «двойные стандарты», это уже единение в двух и более лицах.

Рациональная психотерапия (разъяснение, внушение и самовнушение, аутогенная тренировка), психоанализ (ставит в центр бессознательные процессы и мотивации), фрейдизм (исследует бессознательное, где главная роль отводится травмирующим переживаниям детства), неофрейдизм (последователи, в основном, американские психологи) – все применяется при нервной анорексии, где специалисты стараются укрепить личность разъяснением неких психических норм в обществе, как приспособление к окружающей среде. Но все это не имеет доступа к той сфере человеческого существа, откуда берутся эстетические убеждения.

Наши эстетические взгляды – это не подсознание, которое нужно вытаскивать из тьмы на свет, не результат психической травмы в детстве или неправильного воспитания, не результат искривления первых половых влечений или слишком сильного самоутверждения в отрочестве. Эстетические убеждения – это и не итог искривлений межличностных отношений, и это не порок, за который человеку стыдно. Прояснять и исправлять нечего. Остается одно – отвлечь, успокоить, подавить.

Некоторые сторонники психоаналитического направления в зарубежной психиатрии косвенно это уже подтверждают, так

например, С. Тендер твердо заявляет, что «психоанализ для разрешения внутреннего конфликта при нервной анорексии оказался методикой не только бесполезной, но и вредной».

При ожирении любой подход может быть правомерен, так как все попытки его оправдать уже окончательно отмечены научными доказательствами. Тучный человек и сам знает, что ему нужно бороться со своими плотскими утехами, за которые ему и самому стыдно. Это – область психического.

Психолог играет роль учителя, наставника и имеет право журить, подчинять и даже покрикивать. У обоих одна цель и один вектор благого направления.

С эстетическими проблемами у худых все иначе, психологу нужно вмешиваться во внутренний мир человека, в образ мыслей, а не образ жизни, работать с сознанием, а не с подсознанием. Обжорство – явление всегда бессознательное, отказ от еды приходит из сознания. И нужно работать не с психическими отклонениями, а с собственно убеждениями человека, с его цельным мировоззрением, с его философией жизни. Здесь противоположные цели и направления. Потому больные анорексией так упорствуют в своем антагонизме с врачами, сопротивляются душевному контакту. Точки отсчета разные.

В настоящее время все методы психотерапии, рассчитанные на отклонения и болезни, применяются и на здоровых людях. Поэтому психотерапевту нужно обязательно найти хоть какое-нибудь отклонение в психике, чтобы применить то или иное в отношении пациента. Психология как наука постоянно пытается спроецировать патологические состояния на здоровые, но это не может быть научным подходом. Эти «методы», которые сейчас все шире и активнее практикуются на худых девушках, удручают больше, чем все неудачи в косметологии и в хирургии.

Как обычно представляют этиологию и патогенез нервной анорексии? «Стремление вернуться в детство», «регрессия психологического развития», «подсознательный отказ от беременности», «бессознательное бегство от сексуальной жизни», «фрустрация оральной фазы», «защитный акт личности против

выражения орально-садистических импульсов», «патология орально-анального развития либидо», «проявление болезненного нарушения связи мать-ребенок» и т. д.

Приходится констатировать абсурдность и даже карикатурность полномочий современной психотерапии в попытках разрешить ту проблему, которую нельзя назвать болезнью отдельной человеческой личности. К концу тысячелетия мы можем констатировать появление определенной степени ослабления, нарушения (не болезни) прежде гармоничной связи между личностным и телесным самоощущением человека, и касается это женщин, но объяснение этому нужно искать в духовно-эволюционных причинах.

Сегодня сама общечеловеческая культура потеряла эстетический элемент. И если рождается душа, несущая этот элемент, она получает не какую-то там «детскую» травму, а ежесекундную и на протяжении всей жизни. Человека сегодня заставляют отречься от красоты, постмодернизм поднял на смех тему эстетики, он отрицает ее цельность, он смел ее, лишь промелькнувшую в 60–70-х годах ушедшего века, смысл, как волной.

Психоанализ можно назвать скорее идеологией, чем наукой. Так как, выражаясь словами философа XX века Гуссерля, психология до сих пор не предоставила доказательств феномена души. Без этого не может осуществляться научное построение, так как любая наука создается, прежде всего, на основе феноменологии. Поэтому у психоанализа было и есть много противников, так как он больше схож с идеологией. Поэтому большевики всеми силами противились признавать Юнга и Фрейда, ведь любая идеологически ревностная партия быстрее признает псевдонауку, чем чуждую себе идеологию.

Психология путает, где душа, а где дух. Когда-то люди различали эти две сути, но потом перестали, и трудно это стало разъединять нам с давних пор. Роковую роль сыграл в этом 8-й экуменический собор в IX веке, упразднивший дух и оставивший человеку только тело и душу.

Демократия и красота

В эволюционном процессе становления человеческого сознания, в истории можно всегда наблюдать борьбу двух противоположных принципов – демократичности (равенства) и сословности (иерархичности).

Эти два противоположных принципа можно наблюдать и в диспутах о красоте, о «женском похудении», что тоже объясняет жесткость полемики. Эстетическое чувство в человеке – всегда антагонист всякой демократичности, оно отстаивает свое место и говорит: красота – для избранных, она не может принадлежать всем, массам. Но сегодня появилась тенденция установления равенства и в эстетической сфере, подобно тому, как оно присутствует в правовой, в юриспруденции (в последней – вполне правомерно), в сфере чисто рассудочной. Человеческое сознание доросло до того, что чувствует сегодня право вторгаться и в область эстетики своим рассудком.

Но чем больше будет усиливаться демократичность, тем больше будет вторгаться и иерархичность, она будет пытаться бороться, размывать эту новейшую установку на всеобщие гражданские права на красоту. А чем больше будет возрастать дискриминация по эстетическому признаку, тем больше будет диспутов и промывки мозгов «правозащитниками». «Правозащитники-демократы» будут постоянно доказывать, активно и даже агрессивно, право человека быть каким угодно, а психотерапия – помогать им в этом: выискивать и вносить в энциклопедии все новые и новые «диагнозы» для слишком рьяных борцов за совершенство. Красота доступна, она – предмет демократии, а иерархичность только денежная.

Психологи сегодня не скрывая занимают позицию демократичности и идут на поводу у массового потребителя. «Любая женщина достойна называться красивой», – нам твердят

со всех сторон, и активно разрабатываются программы под девизом «почаще смотрите в зеркало и старайтесь найти в себе прекрасное». Однако действует такая методика не на всех. Некоторые женщины испытывают к своему телу настолько сильную антипатию, что многократное возвращение к своему отражению может лишь усугубить глубину их отчаяния. Предлагать подобные способы «эстетическому меньшинству» – значит усугублять надлом их психики. То, что называется в психотерапии развитием личности, здесь является врагом всякому здравому смыслу. Ведь антипатия к своему телу у некоторых женщин родилась как раз оттого, что они слишком часто смотрелись в зеркало и видели в нем не то, что хотели. Психологу-демократу остается одно – не просто примирить такую пациентку со своим несовершенством, а почти что внушить, что некрасивое в ней по-своему красиво.

То, что сейчас происходит (как попытки выпустить на подиумы «простых женщин с формами»), можно объяснить только этой новейшей тенденцией политкорректности и демократичности. Всеобщее настроение сегодня – это «нет» стандарту или норме, есть только право, есть разные ориентации, есть разные точки зрения. И в других областях царит неоднозначность, например, одни, проанализировав труды

Гегеля, пришли к тому, что он – шизофреник, другие – что он гений. Одни восхищаются топ-моделями, других отталкивает их чрезмерная худоба, и женщине остается смириться с чьим-то непониманием и искать взаимопонимания с себе подобными.

Человек всегда выбирает то, что ему изначально по душе, и «изнасиловать эстетикой», что мы только и слышим со всех сторон, в принципе невозможно. Насилие сегодня идет по другой линии, что как раз не замечают: это американская параноидальная настойчивость в навязывании миру своей «демократии красоты». Сегодня в культуре идет эстетическая война: эстетику диктуют «крошки Цахесы» (ошибка – считать, что кутюрье – эстеты тела, они эстеты одежды). «Гламур» и эстетика – враги, первое – это дымовая завеса второго.

Красоту потихоньку втягивают в «политкорректность», нас

потихоньку заставляют, не жалея для этого многостраничных рассуждений и многих часов эфира, любоваться «среднестатистической женщиной».

Но что такое демократия? Если быть точными, то демократия – это не столько то общество, где правит большинство, сколько то, где защищается меньшинство, не ущемляются его права. Этот второй лозунг теперь все чаще произносится

Западом. Но, по сути, у меньшинства в настоящее время защищаются разве только сексуальные отклонения, «эстетическое меньшинство» не защищается, данные ему (свыше) права отнимаются.

Установить нормы и правила эстетического восприятия невозможно ни психоанализом, ни законодательством, все может разрешиться только эволюционным путем: что окажется жизнеспособнее, то и будет общекультурно ценным.

А внесение понятия демократии в сферу красоты – это неправомерное внесение материализма в духовный мир.

В кабинете психотерапевта

Молоденькую девушку к психотерапевту обычно приводят обеспокоенные родители. Иногда посетить психолога рекомендует другой специалист – диетолог или косметолог, особенно если их кабинеты находятся по соседству.

Косметолог-диетолог не знает, чем помочь пациентке, которая не пьет, не курит, сидит всю жизнь на раздельном питании, а то и вовсе является строгой вегетарианкой, несколько раз в неделю посещает тренажерный зал, испробовала все новейшие косметологические достижения – все, что имеется в арсенале «науки красоты», использовано.

Остается одно – корректировка психики.

Обычно стараются идти к психологу-мужчине, так как надеются на какую-то непредвзятость. Острый и наметанный взгляд молодой эстетки сразу видит у психолога женщины лишний вес,

оценивает ее возраст, а значит, «она ничего не поймет». А может, и того хуже: в диалог незаметно вплетутся женские предрассудки, зависть, профессиональное превосходство и дух соперничества – не получится беседы по существу с женщиной даже самой умной профессии в мире. С противоположным полом, кажется, будет легче и объективнее, но здесь происходит ошибка не меньшая: здесь можно попасть в ловушку старых гендерных стереотипов.

Основная ошибка заключается в незнании психологии мужчин. Для всех мужчин, в том числе и тех, кто непосредственно связан с миром эстетики (кутюрье, художников, фотографов, работников модельных агентств), красивое тело – это только дар природы. Что делала женщина, чтобы ее фигура стала лучше, как меняла формы, как страдала и куда бегала – мужчине не только неинтересно, но даже и неприятно.

Оценка фигуры женщины происходит на уровне «вдохновляет – не вдохновляет», «возбуждает – не возбуждает» и т. п.

Своеобразная «нетронутость», пусть даже «буйство форм», но естественность телесности, «непринужденность» линий и объемов могут быть превалирующими моментами в выборе мужчиной эротического (не эстетического, хотя это для многих мужчин одно и то же) субъекта и даже заслонить любые доводы рассудка в пользу простой возможности возбуждения. Шедевр и фантазия природы – это и есть самооценność, достаточно только найти этому применение, и такое мнение можно услышать даже от эстетических хирургов.

Эта мужская непоследовательность, расхождение в словах и поступках в эстетическом и эротическом выборе, часто раздражает современных женщин, может вызвать конфликт в семье, разочарование в своем избраннике, озлобленность, досаду или вынужденную затаенность, гнетущее смирение в ущерб своему внешнему виду, на благо сексуального удовлетворения партнера. «Целлюлит меня даже возбуждает», – признаются мужчины публично; всякие неровности, складки, жировые выпуклости – такая прекрасная пища для дополнительных сексуальных фантазий.

Некоторые женщины думают так же: они могут преспокойно игнорировать нездоровые любопытные взгляды на улице на свои колышущиеся «жировые карманы», хлопающие по ногам «фартуки» и даже «тащиться» от такого повышенного внимания к себе. К тому же, они знают, что дома, в постели, они найдут применение этим давно оправданным всей историей человечества «пикантным нюансам». Их может переполнять чувство превосходства от внутренней уверенности, что они знают больше других о таинственной силе женского начала, которая непременно покрывает все недостатки тела (они ничто по сравнению с этой силой), особенно если они удовлетворены приобретением интимного обожателя их полной или непропорциональной фигуры.

Но некоторые женщины не хотят служить «дополнительной фантазией» в угоду представителям сильного пола (которых считают далеко не сильными, это-то и омрачает картину – кому служить?), им важна правда о себе, а именно истина и оценка только в эстетическом аспекте. Они твердо знают, что сексуальное возбуждение – это одно (возбудить – дело нехитрое), а эстетика – это совсем другое.

Умение вызвать возбуждение и удовлетворять в постели некоторые женщины не только не ставят высоко, но даже готовы этим пожертвовать ради чисто эстетического восхищения. Видеть отражение этого чувства в глазах окружающих – и не важно, у представителей какого пола – для них наиболее важно и почетно. Они не успокаиваются никакими жизненными подтверждениями их женской и человеческой полноценности, а придерживаются доводов своего твердо сложившегося представления о красоте, которое не имеет никакого отношения ни к сексуальным победам, ни к социальным успехам.

Разъединить в себе и подвергнуть анализу эти два чувства – эстетическое и эротическое – мужчине-психологу, несмотря на его большие знания и опыт, чрезвычайно сложно.

Для этого ему нужно не просто «встать на место женщины», что уже само по себе сложно, и в этом направлении стараются, ему

необходимо стать в какой-то степени бесполом, чтобы понять причины страданий и катаклизмов «эстетического меньшинства».

Ему придется не просто отречься от своих мужских фантазий и всяких милых сердцу мелких возбуждающих вздоров, маленьких грехов и отклонений, прощаемых психологической наукой и давно оправданных даже строгой католической церковью «на благо продления рода человеческого », а хорошо понять, что, вступая в полемику с женщиной об эстетике ее тела, оба сталкиваются с исторически укоренившейся социальной установкой во взаимоотношениях полов, где женщина для мужчины в этом вопросе – прежде всего сексуальный объект (и вовсе не конкретная пациентка).

Соответственно, все будет рассматриваться исходя из этой отправной точки, и потому все умпостроения для ответов на эстетические вопросы будут заведомо ложными. Женщину, которая хочет изменить свой внешний облик к лучшему, всегда будут подозревать в одном – в желании нравиться противоположному полу. Вся беседа, какой бы отстраненной от гендерных вопросов она ни была в начале, какой бы ни казалась «лично-эстетической», незаметно подменится вопросом взаимоотношений с мужчинами, основного, как думают, женского движущего принципа жизни.

Психотерапевт постарается внушить пациентке субъективность ее взгляда на свою фигуру как результат нагнетания средствами массовой информации. А для ощущения насыщенности беседы и не зря потраченных денег закрепит положительное впечатление от беседы и личный авторитет порцией мужского внимания (это на десерт и подчас вполне искренне, так как пациентка молода и стройна), подключит в помощь традиционные межполовые рычаги, чтобы дать ей возможность утвердиться в своей женской полноценности.

Даме 40–45 лет подобный визит, может, и принесет удовлетворение (некоторые только такой беседы и желают и ходят всю жизнь по кабинетам). Возможно, она утешится проявленным к ней вниманием и разъяснением такого умного представителя противоположного пола всей надуманности своей

проблемы, вылечится от застрявшего в памяти оскорбления на пляже или неудачного замечания мужа, о котором тот уже сам давно пожалел.

Врач действительно может занять лишь человеческую позицию в такой проблеме, он и правда не всегда может понять, с чем пришла к нему женщина. Его можно убедить всей историей медицины, что зло – это чума или холера, но не пышные женские формы, тем более он, как и все, видит в жизни, что для одной женщины это предмет гордости, а для другой – почему-то причина самоубийства.

Не учитывают и обычных жизненных обстоятельств психолога-мужчины, которому, как правило, не 25 лет – ведь все стремятся попасть к опытному специалисту, часто судя просто по возрасту. А для мужчины даже средних лет молодость и удоба – уже предел совершенства. Ведь дома ждет супруга, у которой совсем другие проблемы – полнота и возраст. Вечером, за ужином они искренне посмеются над таким «интересным случаем» (ох, уж эти масс-медиа!). Психолог-мужчина видит перед собой пример жизненной удовлетворенности и душевного равновесия своей второй половины, которая действительно не может подсказать, в чем, собственно, проблема молодой посетительницы.

Правда, при этом оба могут не замечать и не тревожиться, что их четырнадцатилетняя дочь смотрит все те же СМИ с худыми красавицами и почему-то все чаще отказывается присоединяться к застолью. Они пока и не предполагают, что через пару лет их собственное создание может не поддаться новейшим и эффективным методикам в погоне за «личным идеалом». Поток информации и атмосфера «худых подруг» окажутся сильнее всех доводов рассудка и положительного примера жизни родителей. И та же проблема вчерашней посетительницы может не разрешиться ни семейной удовлетворенностью, ни удачной карьерой.

Ведь дочь смотрит на худых моделей не потому, что они просто «модные», и зря отец будет беспокоиться, что это «промывание мозгов». В эти моменты бессознательного созерцания женских образов происходит откровение ее собственной душевной

природы, в ней всплывает экзистенциональное переживание – а какая я? И тем самым рождаются первые, еще несовершенные зарницы становящегося самосознания, по существу, в этот момент она получает первые ответы на вопрос о собственной сущности. И в этом нет «насилия» – здесь только «подобное к подобному».

В обычной жизни все мало отличается от кабинета психотерапевта

Установки современной психотерапии отвечают духу большей части общества, почти все на стороне того, что настроения «эстетического меньшинства» – психологические отклонения и вредят нормальной жизни. Показательны в этом плане многие и многие телевизионные передачи с несколько неудачными названиями: «Стандарт и индивидуальность», «Личность или 90-60-90» и т. п.

Героиней одной из них была одна девятнадцатилетняя девушка, всю свою недолгую сознательную жизнь мечтавшая похудеть. Она была самой средней комплекции и довольно привлекательна, психически здорова, эмоциональное состояние уравновешенное, умственное развитие относительно высокое – училась девушка в театральном училище, и очевидно, не была лишена таланта. Героиня не просто мечтала похудеть, а боролась и страдала, одерживала победы и вновь проигрывала, и со времени полового созревания ее жизнь превратилась в сущий ад. Все это она честно рассказала залу.

Зная наперед реакцию окружающих и твердо усвоив поговорку «сытый голодного не разумеет», героиня заранее предупредила возможные нападки, заявив, что с противоположным полом у нее все в порядке, и задачи выйти замуж нет. Все ее старания похудеть были направлены не на то, чтобы понравиться еще большому количеству мужчин или удачнее устроить свою личную жизнь. Она знала, что ее полнота совсем никого не шокирует,

но чувствовала (а, скорее всего, уже убеждалась), что более тонкие габариты и легкие движения – и есть тот образ, который более соответствует ее душевной конституции и эстетическим убеждениям. А возможно, пробуждает творческий импульс и актерское вдохновение.

Девушка, как следовало ее правильно понимать, хотела как раз вырваться из стандарта, так как параметры ее фигуры – самые четкие на есть средние, стандартные. Здесь и обозначилась нелогичность названия передачи, исходя из которой нам следует думать, что под стандартом подразумевается удобство, которую диктует общество и от которой все просто устало, а под индивидуальностью – редкая, неповторимая и всегда разнообразная полнота.

Ни один из выдвинутых аргументов и доказательств героини в защиту своего не проходящего стремления похудеть не смог убедить и вызвать сочувствие у кого-либо из участников программы. А ведь этому стремлению достаточно весомым аргументом могла служить одна только выбранная ею профессия. Ведь не секрет, насколько жесткие условия выдвигают продюсеры к актрисам в отношении их телесных габаритов. Реакция зала была утешительно непонимающая, конфуздно-снисходительная, как будто речь шла о чем-то неприличном или интимном. Мужская часть публики была к девушке добра, пыталась успокоить и вдохновить большим количеством комплиментов. Женская часть сыпала фразами примерно такого содержания: «Да вы посмотрите вокруг, а нам в таком случае что делать?» (зал, как всегда, состоял из тяжеловесов).

Кто-то попытался выложить козырную карту: «Все живут нормальной жизнью, и только вы такая». На что героиня быстро отпарировала: «Я не знаю ни одной девушки среди знакомых и подруг, которая бы не мучилась этим».

Самые сильные удары героине нанесли эксперты токшоу (тоже принадлежавшие к тяжеловесам) – психолог и писательница, хотя девушка держалась стойко и не теряла остроумия. Психолог, еле сдерживаясь от переполнявшего ее возмущения и новейших психотерапевтических знаний, решила не тратить время на всю

эту тягомотину и сокрушить фактами науки: «Да вы хоть знаете, что это теперь заболевание? Таких, как вы, надо к психиатру!». На что героиня и бровью не повела – наверное, там уже побывала.

Второй удар было выдержать труднее. «Вас послушаешь, – сказала писательница-феминистка, – так вы не живете, а срок мотаете». Судя по тяжелой паузе и погрузневшему лицу героини, было видно, что слова попали в самое сердце. То, что жизнь из-за вечной борьбы с килограммами превращается в «зону», с дисциплиной и страданиями, не новость. Хуже то, что действительно закрадываются сомнения и страх, что все живут «на воле», а ты себя обкрадываешь в чем-то главном, и посещает крамольная мысль – не упускаешь ли саму жизнь?

Здесь, конечно, нечем крыть, тяжело найти нужные слова в защиту своего непонятного настроения души. Но здесь всплывает противостояние двух глобальных мировоззрений.

О западном менталитете и о двух духовных позициях

Прагматичное «здесь и сейчас» – это кредо западного мира. Современное западное умонастроение – это любить настоящий момент, наслаждаться жизнью, ценить и использовать то, что дано, не тратить время и чувства на то, что может быть только мечтой.

Лишая себя земных радостей в погоне за бесплотным идеалом, вы теряете очень многое, вы упускаете и время, и удовольствия, отпущенные вам совсем ненадолго. Если при этом вы потеряете человеческий облик и превратитесь в подобие свиньи – ничего страшного, общество вас всегда примет. Даже если вы станете кандидатом в Книгу рекордов Гиннеса по количеству килограммов, всемирная ассоциация психологов предпримет все меры, чтобы доказать вашу полноценность, а страховые компании и суды позаботятся о выплате морального или физического ущерба за возможные оскорбления или нетрудоспособность. Ведь даже людей с синдромом Дауна пытаются включить в полноценную

социальность, что уж там тривиальная полнота!

В данном контексте всплывает важный философский и даже религиозный вопрос: в чем же сущность человека, и где он выражает и проявляет себя как человек – в страданиях и неудовлетворенности или в покое и гармонии с самим собой?

Но такую дилемму не принято ставить не только в такой узкой теме, как лишний вес, но и вообще в жизни. Так, малозаметной осталась фраза героини, что она чувствовала большое удовлетворение, если, пострадав, достигала результата, и даже получала удовлетворение от самого процесса страданий, отказа себе в удовольствиях. Замеченными были только ее страдания, а это и есть уже зло, а значит, и не жизнь. Писательница очень чутко уловила новые западные настроения и произвела впечатление еще тем, что феминистка.

Но, может быть, жизнь человека – это и есть срок, за который ему нужно успеть стать человеком? Может, это и есть время, отпущенное нам на строительство нашего лучшего образа? А настоящая жизнь души – в мечте, пусть даже никогда не сбывшейся? И что такое страдание – зло или, как сказал Достоевский, «спасибо этой каторге»?

Если продлить подобный диалог, то завести он может очень далеко: к противостоянию менталитетов России и Запада, к диспуту в высоких сферах. В таком ключе могут всплыть вопросы и религий, и бессмертия души, и смысла человеческой инкарнации. Проблема полноты сегодня, если копнуть глубже, – не такая уж тривиальная и узкая медицинская тема.

Описанное телевизионное шоу явилось примером того, как современные западные психологические тенденции захватывают и Россию. Возмущение и агрессия вспыхнули в продвинутых экспертах и во всей женской аудитории не потому, что они, не удовлетворенные своим внешним видом, испытывали простую зависть к целеустремленности героини. У них, как и у всех, может стоять в жизни та же проблема, они тоже стараются (сидят на диетах) и не отказались бы от бесплатной возможности стать стройнее. Многие даже способны понять современную эстетику

худобы. Но чего они искренне не понимают, так это того, как на это можно тратить столько душевных сил и вкладывать столько энергии – возмутило всех именно проявление энтузиазма по отношению к своему внешнему виду.

Европейский или американский менталитет может допустить, что подобный пыл и рвение имеют право на существование, но только если они оправдываются профессиональной или физиологической корыстью, к примеру, работой танцовщицы, стриптизерши или четкими аргументами здоровья. Или хотя бы жизненными доказательствами, что женщину не менее чем трижды бросали мужа по причине полноты. Западному менталитету трудно понять, как энтузиазм, внутренний огонь может существовать сам по себе, безо всяких подкреплений, оправданий, фактов. Энтузиазм Запада эгоистичный, но прагматичный и целесообразный, энтузиазм большевизма коллективный, только на благо партии, сообщества, общины. Проявление энтузиазма из стремления к неведомому, да еще эгоистически направленного, автоматически вызывает антипатию и желание объявить это патологией, психическим отклонением от нормы. Это – вид душевного тоталитаризма по отношению ко всему из ряда вон выходящему, который подчас никто не замечает и почти бессознательно принимает из страха выпасть за рамки некоего «нормального гражданина», и он отчетливо прослеживается в теме похудения.

Этот тоталитарный настрой, неосознаваемый в суете жизни, подвинул даже писательницу-феминистку, с юных лет отстаивавшую ценность женщины безо всяких традиционных и родовых связей, воскликнуть в конце передачи: «Да успокойтесь, выйдете вы замуж, найдете вы себе сексуального партнера!». Несмотря на то, что героиня еще вначале предусмотрительно попросила не рассматривать ее проблему в связи с сексуальными или семейными неудачами, что вряд ли знаменитая феминистка не заметила.

Современная тенденция психотерапии Запада все больше склоняется к одному, для нее самому важному – борьбе со всякой асоциальностью, с любым явлением, не укладывающимся в понятие среднего, с проявлениями беспокойства и неудовлетворенности у

человека, для того, чтобы он мог вписаться в современные условия и больше не представлял собой опасности для стабильности общества.

Психотерапия все больше и больше становится незаметной частью целых национальных идей и политик, приобретает функции контроля и регулирования социальной жизни внутри государств. В России в этой области опыт незначителен, у нас была хорошо развита тюремная психиатрия, потому беру за основу западные наработанные школы. А всему слишком резко отличающемуся отводится место маргинального (а впоследствии находится и новый диагноз с новым названием). Можно наблюдать повсеместно стремление психотерапии расшириться до тех сфер жизни, которые ей изначально принадлежать не могут.

В силу своей спонтанности и неординарности энтузиазм не может быть просчитан и управляем, не может быть включен в «систему» и поэтому вызывает к себе столько внимания и противоречивых эмоций. Но энтузиазм, неважно к чему прикрепленный – к личному или во благо других, – уже сам по себе ценен, что хорошо понималось в прошлом. Теперь же слишком сильный и «неоправданный», не подкрепленный чем-нибудь пыл и рвение, в котором, возможно, человек только и есть человек, моментально, бессознательно, только стадным чувством нормы и порядка расценивается окружающими как патология и угроза.

Но многое когда-то, в начале своего возникновения, подпадало под понятие аномального, а впоследствии объявлялось обществом выдающимся. Все гениальное в человеческой истории всегда питалось своим собственным внутренним огнем, имевшим под собой мало оснований в сфере рассудка.

У человечества есть два идеала – идеал гуманизма и идеал человечности, эта дилемма становится уже религиозным вопросом. И, к сожалению, только русские способны понять это как глобальный религиозный выбор, что хорошо отражено у Достоевского. В его романе Спаситель говорит: «Я пришел в мир, чтобы дать свободу каждому, вне зависимости от силы, слабости, мудрости, глупости, величия, ничтожества».

А Великий Инквизитор возражает: «Человечество не должно иметь свободу, все издержки свободы я взял на себя, и человеку не нужны ее тяготы – это есть идеал гуманизма.

Идеал же человечности – довести все до ясности, возвещая к каждой душе, и каждой душе предоставляя выбор».

Похудение и «место женщины»

Стоило героине упомянутой передачи сказать, что она боится рожать, потому что после этого не пройдет в дверной проем, как публика просто взорвалась. Юная героиня, видимо, по большой смелости, а может, по незнанию, или чтобы передача стала поскандальней, нанесла эту пощечину общественному мнению.

У одних это вызвало негативную реакцию потому, что они твердо убеждены, что становление женской личности никак не может зависеть от ее внешнего вида (а рожать или не рожать – это ее личное право, право свободного человека). У других, а таких большинство, была поставлена точка в заключении о психической ненормальности девушки, потому что после этого она попросту «выпала» из понятия «женщина».

Женская личность по-прежнему трактуется как несамодостаточная, степень и качество ее самореализации попрежнему связываются с деторождением, с понятием семьи.

И любая проблема ее внутреннего мира неизбежно повлечет за собой преследующие женщину вопросы физиологическирепродуктивного порядка, которые по сути своей не должны иметь отношения к развитию личности.

Остается только сожалеть, что проблемы, касающиеся всего общества, проблемы культуры и даже всего эволюционного процесса списываются на единичные психологические отклонения, только усиливая в этих душах чувство одиночества и без того тяжелые сомнения.

Попытки осветить тему «женский антропогенез и эмансипация» еще будут предприняты в этой книге.

БЕЗДНА ПОХУДЕНИЯ

АВТОРСКИЙ ВЗГЛЯД НА АНОРЕКСИЮ И БУЛИМИЮ

Взявшись за исследование именно «женского» похудения, а также потому, что значительная, если не большая часть моих клиенток когда-либо прошла как минимум часть этого рокового пути, – вопроса нервной анорексии, вызывающей сегодня столько дискуссий, в нашей теме никак не обойти.

В моей практической деятельности по коррекции фигуры без лишнего веса этих худых девушек «с психическим диагнозом» было, скорее всего, не меньше, чем у какого-либо психотерапевта или психиатра, занимающегося непосредственно этой болезнью. В силу моей незаинтересованности и нейтралитета в отношении их психологического состояния, эти «больные» были со мной откровенны, наверное, больше, чем с подругами и, тем более, чем с лечащими врачами.

Есть и другая, профессиональная причина. Не всем страдающим нервной анорексией подходит (как и нужен вообще) разработанный мною метод. Он может помочь, но не при клинической стадии, а при тех недиагностируемых формах, когда женщина находится на пограничном этапе: здесь необходима ранняя диагностика, чтобы распознать болезнь вовремя. У меня перед глазами прошло немало случаев, когда женщины говорили, что стояли одной ногой над пропастью, и я, а точнее, результат коррекции, уводил их от последнего рокового шага, поэтому я поднимаю эту тему. Здесь метод должен занять правомерное медицинское место, здесь его медицинское будущее, и мой опыт позволяет надеяться на это.

Нервная анорексия – это сознательный отказ от пищи и истощение. Булимия – приступы обжорства и затем искусственно вызываемая рвота. Обычно специалисты не выделяют булимию в отдельную форму, а называют ее «анорексией с рвотным поведением», и оба явления неправомерно смешивают в одно понятие-диагноз, называя общим термином «нервная анорексия». В России еще менее их различают. Считается, что анорексия, не сочетающаяся эпизодически с булимией, встречается редко, или что булимия – это лишь начальная стадия анорексии. Только немногие психотерапевты, обычно европейские, настаивают на различии этих двух феноменов. Аноректическое поведение – это упорное самоизнурение, несмотря на выраженный интерес к пище. Булимическое поведение – это чередование переедания и «разгрузок» с вызыванием рвоты.

Общепризнанно, что это – одно из самых коварных и загадочных психических расстройств. Часть авторов придерживается того, что нервная анорексия является «эпизодом начинающегося раннего слабоумия», некоторые относят ее к шизоидному типу, некоторые – к истерическому и даже стоящему на грани психоза (обычно параноидного). Нервную анорексию вы всегда найдете в медицинских энциклопедиях в разделе «Психиатрия», где можно прочесть: «Это грубая патология мозга, и переводить проблему нужно исключительно в область психиатрического вмешательства».

Только немногие психотерапевты, не психиатры, и только в последнее время стали рассматривать возможность отнесения нервной анорексии к пограничным психическим расстройствам и в качестве самостоятельного заболевания.

Среди них встречаются и попытки объяснить этиологию культурно-историческими причинами: обычно это женская эмансипация, наше особое (технологичное) время и культурный уровень, так как замечено, что анорексия характерна для лиц с высоким культурным уровнем (с последним, исходя из своего опыта, я не совсем согласен).

Эти культурно-исторические причины, указанные специалистами с «мягкими» подходами, безусловно, имеют место

быть. Но как у первых, так и у вторых можно отметить определенную несостоятельность в объяснении этого явления, которых, нужно подчеркнуть, все-таки два: анорексия и булимия – это не одно и то же. Более того, к обоим феноменам диагнозам нужен особенно дифференцированный, еще более тонкий подход, так как даже самые продвинутые западные психотерапевтические установки в понимании этих явлений для российского менталитета – пустой звук. Ведь у нас вообще отличен сам способ познания мира. Но не питаю никаких иллюзий, что следующее содержание поймут отечественные психиатры – с большей вероятностью его примут некоторые психотерапевты отдельных западных школ, которые все-таки пытаются вывести диагноз из области психиатрии, а больных – из-под ее ударных методов.

Трудности диагностики

Ориентиры для диагностики нервной анорексии до сих пор противоречивы и нечетки. Обычно считается, что «ключевым признаком должен служить страх перед ожирением, который не уменьшается при похудении, низкая масса тела и сверхзабоченность красотой фигуры». Масса тела, страх и сверхзабоченность.

Уже только по поводу массы тела возникает противоречие. Так, можно нередко прочесть в отчетах и статьях психиатров, что в клинику поступала женщина весом 45 кг при росте 160 см, которая подвергалась принудительному кормлению (как и та, которая весила 28 кг). Но при таком росте, например, балерине предписывается масса тела даже ниже на 2-3 кг (и это при ее колоссальных физических нагрузках), да и худобы у них не наблюдается. Сигналом к тревоге должен служить вес современной модели или манекенщицы (обычный, без истощения). Если приплюсовать к этому «сверхзабоченность», то получится, что все служительницы подиума и сцены физически и психически больны. Где та грань, за которой нормальная озабоченность своей

внешностью становится сверхозабоченностью? И почему страх перед ожирением должен вызывать опасения, когда медицина без устали твердит обратное? Врачи не спешат приписывать психические отклонения людям, страдающим ожирением, которые не склонны проявлять активности к снижению веса, несмотря на то, что физиологических нарушений при крайних степенях отнюдь не меньше и риск летальности примерно такой же. Озабоченность снижением веса психиатры (и психотерапевты) быстро назовут «сверхозабоченностью», а равнодушие и бездеятельность – нормой.

Некоторые авторы ставят на первое место именно отказ от еды, а не массу тела и утверждают, что «диагноз правомочен лишь тогда, когда больные ведут себя так, будто у них нет аппетита» (в Англии девочек исключают из школ при малейшем подозрении в «отсутствии аппетита», опасаясь заразительности анорексии). Без ключевого признака «масса тела» получается еще хуже: в «анорексички», в «психопаты» (учитывая, что диагнозы смешивают) может попасть и не худой человек, и даже человек с ожирением. В трудах исследователей можно прочесть: «Хотя больные булимией выражают озабоченность в связи с ожирением, и многие действительно им страдают, чаще их вес колеблется вокруг нормальных значений. Подозревать булимию можно у женщин со значительными колебаниями массы тела, тоже выражающих сильную озабоченность из-за ее прибавки, при выявлении чередования эпизодов обжорства и “разгрузки”».

С диагнозом нервной анорексии сегодня наблюдается большая неразбериха и ошибки. Врач-диетолог может видеть перед собой истощенную девушку и только из-за ее сравнительно широких бедер не заметить начинающуюся кахексию, порекомендовать низкокалорийную диету и увеличить спортивные нагрузки. И обратное: видя перед собой еще далеко не худую девушку, психотерапевт только на основании увиденной им «сверхозабоченности» уже начинает принимать жесткие меры (подкрепив свое решение согласием стокилограммовых родственников).

Некоторые психотерапевты недавно выделили новую триаду – это «отказ от еды, выраженное похудание, аменорея». Но с аменореей (прекращением менструаций), казалось бы, такой твердой опорой в клиницистике, тоже оказалось не все гладко.

Всплыли противоречивые и интересные факты: «Несмотря на очень низкий вес, у девушек редко наступает аменорея – ее отсутствие можно было бы объяснить тем, что истощение не доходит до кахексии. В то время как при булимии, когда вес близок к норме, наблюдается до 50 % случаев аменореи».

Во многих исследованиях анорексию связывают с главным кандидатом на объяснение аноректического поведения – с депрессией. Но при депрессии снижен аппетит, а при анорексии сохранен. Целенаправленное активное поведение, в отличие от депрессии, тоже сохранено (физические упражнения, изощренные способы уклонения от еды) – большая двигательная активность истощенных девушек как раз и вводит в заблуждение врачей (не психиатров). Академическая успеваемость часто остается высокой, тогда как при депрессии она снижается. Получается, что нельзя объяснить анорексию депрессией, но во многих случаях применяются антидепрессанты.

В отличие от других психических расстройств, когда больные пренебрегают своим внешним видом и социальной адекватностью, больные анорексией и булимией – совсем не изгои общества, а часто наоборот, занимают высокое социальное положение.

Разными формами нервной анорексии в странах Запада страдает около 4 % женщин в возрасте от 16 до 20 лет (по данным М. Малонеу). Летальность составляет примерно 10–20 %. Стационарируются, как правило, только больные с острыми формами анорексии, стертые формы не диагностируются. Учитывая, что большая часть легких случаев не диагностируется, истинная частота и летальность остаются неизвестными.

Описание развития анорексии отечественной психиатрией

Вот как выглядит картина развития нервной анорексии глазами обычного отечественного психиатра и психотерапевта. Поскольку я с ней не согласен, прошу нижеследующее содержание не смешивать с моим собственным мнением, которое подробно изложено далее.

Первый этап, в сущности, не отличается от принятого в обществе понятия «здоровый образ жизни»: активные занятия спортом и ограничение питания. Затем исключают продукты, богатые углеводами и белками, а потом начинают соблюдать жесточайшую диету – преимущественно это молочно-растительная пища. Самоограничение в еде достигается упорной борьбой с чувством голода, поскольку собственно анорексии – отсутствия аппетита – в большинстве случаев еще нет. Все меры довольно быстро организуются в жесткую систему самоограничений, от которой не отступают ни на шаг («иначе все может рухнуть»).

На этом этапе применяются дополнительные способы – слабительные (нередко в очень больших дозах), частые клизмы, медикаментозные препараты, снижающих аппетит, психостимуляторы, мочегонные.

Затем подключается еще один способ – искусственно вызываемая рвота. Выбор этого «метода» чаще всего носит сознательный характер, хотя иногда приходят к нему случайно: не удержавшись от желания есть, съедают сразу очень много пищи, а затем из-за переполнения желудка не могут ее удержать. Это приводит к простой мысли: можно есть в достаточном количестве, но быстро освобождаться от пищи, пока не произошло всасывания.

Искусственно вызываемая рвота неразрывно связана с приступами булимии, которая представляет собой непреодолимый голод, практически отсутствие чувства насыщения, при этом

можно поглощать очень большое количество пищи, даже малосъедобной. Некоторые больные заготавливают себе целые баки малосъедобной пищи, чтобы обеспечить «жор».

Весь день больные голодают, представляя себе все нюансы предстоящего ужина – мысли о еде становятся навязчивыми. Есть начинают с самого «правильного» или вкусного, потом не могут остановиться и поедают все имеющееся в доме, ощущая, что «желудок бездонный». Съедая огромное количество, больные испытывают эйфорию. Но вслед за искусственно вызванной рвотой и промыванием желудка наступает еще большее «блаженство» (по существу – патология влечения), ощущение необыкновенной легкости во всем теле, подкрепляемое уверенностью в том, что организм полностью освобожден от пищи (светлые промывные воды без привкуса желчи, в отдельных случаях применяется зонд). Рвоту больные называют «срыгиванием» – со временем этот акт становится легким, без тягостных вегетативных проявлений, достаточно нажать на эпигастральную область или наклонить туловище.

Появляется навязчивый страх перед едой, ожидание появления чувства сильного голода, страх утраты контроля над количеством и качеством съедаемого, необходимости вызывать рвоту. Постоянная борьба с голодом создает тяжелую психотравмирующую ситуацию, усугубляемую конфликтами в семье (или с родителями) из-за отказа от еды. Больные стараются закармливать близких, особенно младших братьев и сестер, изучают рецепты, готовят изысканную еду (слизывая ее только с ложки), всячески маскируя свои голодовки.

Каждый съеденный кусок вызывает тревогу, настроение зависит от того, насколько успешно идет «коррекция», любая, даже незначительная прибавка веса вызывает резкое снижение настроения. Заостряются психопатические черты характера: нарастают эксплозивность (взрывность), эгоизм, чрезмерная требовательность, больные становятся «тиранами» в собственных семьях. Все более заметна склонность ко лжи, к истерическим реакциям, которые постепенно превращаются в привычную форму

реагирования. Нарушается осанка, больные горбятся («сидят крючком»).

На третьем этапе (кахексии) в организме происходит опущение практически всех внутренних органов, и, прежде всего, опущение желудка – появляются сильные боли после приема пищи в эпигастральной области и по ходу кишечника. Страх перед едой обусловлен у больных уже не только боязнью поправиться, они при всем желании не могут нормально питаться.

Тщательно скрываемое ограничение пищи приводит к тому, что под наблюдением психиатра больные оказываются лишь спустя 3–4 года и более от начала интенсивного похудения, как правило, в состоянии выраженной кахексии, со стойкой аменореей. Вначале они оказываются под наблюдением врачей разных специальностей и им устанавливают ошибочные диагнозы. Почти все до обращения к психиатру лечились у эндокринолога, причем у некоторых действительно диагностировались эндокринные нарушения.

В период выраженной кахексии больные полностью утрачивают критическое отношение к своему состоянию и попрежнему продолжают упорно отказываться от еды. Будучи крайне истощенными, они утверждают, что у них имеется лишний вес, или бывают недовольны своей внешностью.

Иными словами, как утверждают психиатры, «имеется бредовое отношение к своей внешности, в основе чего лежит нарушение восприятия собственного тела».

На этом этапе физическая активность значительно снижается, больные залеживаются в постели. У них полностью отсутствует подкожная жировая клетчатка (хотя ткань молочных желез практически не изменена), нарастают дистрофические изменения кожи, мышц, появляются признаки анемии. Больные мерзнут, выпадают волосы, разрушаются зубы, утяжеляется клиническая картина гастрита и энтероколита.

Особенно опасны сердечные нарушения и водноэлектродный дисбаланс: снижается мышечная масса миокарда, размер полостей и сердечный выброс (сердце похоже на мягкую тряпочку, как

выразился один врач). Может отмечаться критическая потеря жидкости организмом, низкий уровень калия в плазме крови, метаболический ацидоз (нарушение кислотно-щелочного равновесия, вызывает резкую одышку, неприятный запах изо рта и выделений).

При гистологическом анализе при вскрытии выявляются глубокие изменения структур головного мозга, поражение преоптической части ядра гипоталамуса.

При наступлении кахексии явления дисморфомании теряют прежнюю аффективную насыщенность. Но при незначительной прибавке веса вновь актуализируются, появляется стремление к коррекции внешности, физическая слабость быстро исчезает, больные вновь становятся крайне подвижными, стремятся выполнять сложные физические упражнения.

За 1–2 месяца в стационаре больные полностью выходят из кахексии, набирая от 9 до 15 килограммов, однако нормализация менструального цикла требует значительно большего времени (6 месяцев – 1 год). Одна треть пациентов после выписки из больницы начинает вновь ограничивать себя в еде и вызывать рвоту.

Летальный исход наступает не из-за собственно истощения, а в основном из-за желудочных тахиаритмий, аспирационной пневмонии, болезненных мышечных судорог, туберкулеза, отека легкого и полиневритов.

Лечение.

- Насильственное кормление, строгий режим, длительное пребывание в постели.

- Большие дозы нейролептиков в сочетании с инсулином (после лечения инсулином и хлорпромазином (шокотерапия) отмечалась большая частота эпилептических припадков).
- Массивная гормональная терапия (по мнению многих врачей, необоснованная).

- Наиболее действенным считают инсулино-коматозную терапию и лейкотомия (она же лоботомия – разрушение мозговых структур). Прежде в психирургии операции выполнялись при помощи режущих инструментов, с появлением

стереотаксической хирургии участки мозга стали разрушать с помощью электрического тока, электромагнитных волн высокой частоты, замораживающих зондов (криохирургия), ультразвука, компрессии и высокой температуры.

Симптоматика и иные ориентиры для понимания феноменов

Исходя из накопившегося опыта моих наблюдений и бесед, хочу еще раз подчеркнуть, что только что описанная картина развития нервной анорексии очень обобщена, смешана, и моя точка зрения на это заболевание отличается от общепринятой (еще и потому, что психотерапевты и психиатры работают с запущенными случаями).

Нужно выделить несколько пунктов, обычно не акцентируемых врачами, но очень важных для различения двух диагнозов, ведь от правильно ориентированной исходной точки поиска зависит правильно выбранный путь излечения.

1. Субъективность и объективность «дисморфомании».

Разное переживание своего тела – эстетические притязания или «идейная анорексия».

2. Мотивации анорексии и булимии – разные.

3. Отношение к помощи – принятие или отторжение.

Переживание объемов и форм тела

Для различения этих двух диагнозов в моей практической деятельности психологические опросы и не нужны. Есть достаточно твердый ориентир – он в адекватной или неадекватной оценке собственного тела. Видит ли стройная женщина объемы и контуры своей фигуры объективно, но лишь имеет некоторые вполне конкретные претензии? Или считает, что «упитанное тело огромно и угрожающе»?

Вот совершенно разные высказывания двух девушек, пролечившихся в клинике, в которых отчетливо видна эта противоположность. «Хотя мои друзья уверяют, что я попрежнему худая, время от времени, я слышу зловеющий голос внутри: “Ну и бедра у тебя!”». И противоположное высказывание: «Другие от полноты не страдают, другим полнота идет, она какая-то естественная для них, я даже люблюсь этими женщинами, а для меня – нет, я задыхаюсь от полноты, страдаю, жить не могу, это не мое».

Дисморфомания, можем прочесть мы в энциклопедии, – это болезненная убежденность в каком-либо мнимом или чрезвычайно переоцениваемом недостатке собственной внешности и очень упорное стремление этот недостаток исправить. У психологов и психиатров дисморфомания приписывается как к больным анорексией, так и к больным булимией, и это неправомерно. Как понимать «мнимый» или «чрезвычайно переоцениваемый» такой недостаток, как хорошо известный врачам диагноз липедемы, и совсем не редкие конституции, близкие к ней, когда такие женщины видят, как прохожие оборачиваются на них, не в силах скрыть своего удивления и отвращения? Этот недостаток вполне объективен и «дооценен». Слишком трезв, конкретен мотив таких больных, чтобы им попадать в разряд психических расстройств, как шизофрения или бредовые (параноидные) расстройства, при которых человек предметно-рассудочно свое тело не видит.

Это подтверждается и одним из отечественных психотерапевтов: «Недавние тщательные исследования показали, что переоценка объемов тела характерна отнюдь не для всех больных. Некоторые оценивают свои параметры достаточно адекватно, иногда бывают даже недооценки. И даже если девушка на несколько сантиметров переоценивает объем своих бедер или живота, это не может быть причиной следующей впечатляющей картины: истощенная до безобразия девушка стоит перед зеркалом, критически себя осматривает и сокрушенно заключает: “Нет, все еще слишком толстая”. Для объяснения такого феномена нужно искажение восприятия на уровне галлюцинаций».

Современная «дисморфомания» – не из сферы фантазий и галлюцинаций, а из известных всему молодому поколению культурных условий, согласно которым следовало бы сегодня наоборот – снимать подозрения в психическом отклонении из-за чрезмерного стремления к совершенству, так как нынешние жесткие условия (как конкуренцию на рынке труда, так и войну жиру) создали не отдельные личности «с психическими отклонениями».

Среди таких «дисморфоманок» мало тех, кому хотелось бы абстрактного похудения, мало желающих такой ценой приобрести выступающие ребра, ключицы, костлявую грудь и опавшую грудь. Почти все из них отдавали себе отчет, что приходилось просто чем-то жертвовать ради «условной эстетики», а по массе тела ими находился компромисс, для себя лично вычисленный. К числу особенностей таких «дисморфоманок» относится и то, что они хорошо понимают, что возможность коррекции недостатка находится в их руках, и они всегда теми или иными способами реализуют ее.

Клиническая нервная анорексия (по мнению Бруша, и только с ним я могу полностью согласиться) имеет лишь следующие признаки: «Расстройство схемы тела вплоть до бредовых убеждений, при котором не видят выраженность своего истощения, расстройство пищеварительной системы, физическая гиперактивность, отрицание усталости (стремление к активности сохраняется вплоть до выраженного истощения), парализующее чувство беспомощности, которое пронизывает мышление и поведение и приводит к дефициту инициативы».

Мотивации анорексии и булимии

Пусковым механизмом появления болезни, как считают и психотерапевты, является «возникновение видимых женских форм, что обуславливает изменение представлений о схеме тела». Но в дальнейшем мотивы предпринимаемых усилий и страданий

по моим наблюдениям могут быть уже разными.

Разные мотивации приводят к разному сценарию: либо к сценарию «анорексии», либо к сценарию «булимии», что психотерапевтами и психиатрами совсем не учитывается (во всяком случае, мне не удалось найти никакой литературы по данному вопросу).

Можно выделить три совершенно различных вида мотиваций у страдающих анорексией и три таких же различных вида у страдающих булимией.

Анорексия

1. «Религиозность».

Этот род анорексии известен давно, ведь анорексия – это не новое, ее знали тысячи лет, с тех пор, как появились религии, и в прошлом измождение плоти всегда относилось к религиозной жизни, вне зависимости от конфессий. Эту практику можно встретить и в буддизме, и в индуизме, и в христианстве (вне зависимости от эпох), и даже в Древнем Египте.

Прежде церковь смотрела одобрительно на голодание, даже на самоистязание человека, поощрялось ношение вериг и т. д. – все во имя просветления души и веры. Измождение плоти – не ради худобы, а ради страданий. Пустынники, столпники, жрецы Сераписа, Иоанн Предтеча, питавшийся акридами, – тоже аноректики. Да и сам Спаситель, что уж лукавить, питался неизвестно чем (его тянуло на смоковницы, которые вечно были зелеными), это был человек не едящий, а говорящий – человек Слова (в таком христианском смысле отказ от пищи – одна из возможных форм уподобления Сыну Человеческому). И никто не заботился о здоровье таких людей – выживут ли? – это было их священное право. Наш Гоголь, верующий человек, сознательно умер от голода – его лечащий врач прямо об этом писал, никто не мог убедить писателя принимать пищу, а «его живот был настолько пуст и мягок, что сквозь него можно было отчетливо

прощупать все позвонки позвоночника».

В современном мире такие души, склонные к подобным практикам, тоже существуют, и не обязательно они ходят в церковь (тем более, что она вся уже проедена гуманизмом, эти души там понимания не найдут). Не обязательно эти люди принадлежат к какой-либо конфессии или секте – они несут инстинктивную религиозность глубоко в себе и могут быть религиознее папы римского. Что для них является доминирующим как мотив в их «аноректическом поведении»?

Ответ может показаться парадоксальным только сегодня, но в то же время всегда считавшийся обычным – в страданиях и усмирении плоти. Возможно, это их путь самопознания – через бездну голода.

Теперь на это смотрят иначе, теперь такое поведение вызывает настороженность и скепсис у всех, даже современная церковь надломилась в отношении к аскетичному человеку. За «анорексичку» борются посторонние люди не потому, что она завтра умрет, а потому что «кто ее знает, что она выкинет», ей не верят, ее считают опасной, асоциальной.

Общество отрицает в них реальность и называет это психозом. Но для этих душ даже «мягкое» вмешательство психотерапевта (не говоря уже о психиатре с его лоботомией) равносильно протаптыванию грубыми сапогами по тонкой материи. Здесь, скорее, нужен духовник (без приложения норм гуманизма), что, в свою очередь, сегодня уже тоже сомнительно.

2. «Идеализм».

Второй вид мотивации «аноректического поведения», а скорее, та «пропасть», из которой попавшему в нее уже трудно выбраться, связан с особенностями не столько культурного уровня человека, духа времени, эмансипации или «личных идей», сколько с возможностями современной фармакологии.

Первичные попытки борьбы за свои эстетические идеалы свойственны всегда только юношескому возрасту, это жестко привязано к данному периоду жизни (в отличие от первого вида

мотивации). У всех у нас в юности еще жива определенная форма идеализма. И если раньше этот идеализм сам собой бесследно проходил с возрастом, с рождением детей, то сегодня его можно «подкрепить» материально.

Учитывая современные фармакологические возможности, определенная категория девушек начинает злоупотреблять достаточно мощными аноректиками. От легальных, которые продаются в аптеке, до нелегальных (вплоть до наркотиков – кокаина) – диапазон достаточно широк. Чаще всего, как показывает жизнь, «зацикливаются» на амфетаминах, как на чем-то «промежуточном» между смертоносным кокаином и не очень сильными аптечными вариантами.

Если принять в расчет этот факт (что обычно врачами пропускается, ведь аноректики свободно продаются, расцениваются почти как лекарства и не учитываются в истории развития болезни), то не остается сомнений, что организм в какой-то момент незаметно «проскакивает» ту роковую черту, перед которой он должен был взбунтоваться без фармакологической поддержки, и это может произойти с каждым. На симптомы обращают внимания уже тогда, когда налицо признаки истощения миокарда, но чаще – связочного аппарата, который поддерживает органы пищеварения (происходит опущение желудка, появляются сильные боли после приема пищи, и больные уже вынуждены вызывать рвоту).

Начальный мотив – эстетический – потом теряет свое былое значение в силу физиологических и психологических нарушений.

3. «Кухонная духовность».

Педантичное соблюдение экстремальных диет (новый, третий вид расстройства питания – «орторексия», как назвал его американский доктор Брэтман) полностью отвечает духу «идейных анорексичек», как я бы назвал эту следующую категорию и третью мотивацию (и в сущности это то же самое). «Чем целеустремленней предается индивидуум определенной диете, – пишет доктор, – тем в большей степени вопрос употребления “правильной” пищи

начинает приобретать псевдодуховные, чуть ли не религиозные оттенки, субъект начинает ощущать свою избранность и едва ли не праведность, а к любителям поесть относится как к низшим существам». Доктор, окончив медицинскую школу, был членом коммуны, занимавшейся производством экологически чистых продуктов, и сам пережил на себе все эти искушения. «Прочие ценности отступают на второй план; такие люди, “заикленные” на “духовном питании” (как и любители лечебного голодания, обливания холодной водой и т. п.), склонны объединяться в группы, и группы эти мало чем отличаются по своей одержимости от религиозных сект».

По моим наблюдениям, таким людям стройное тело нужно меньше всего для эстетики.

Булимия

1. Чревоугодие.

Также известно тысячи лет, но требует одну единственную оговорку. Современные люди уже забыли, что традиционно понималось под словом «чревоугодие». Многие думают, что это просто большое потребление пищи, иными словами обжорство. Но это не простое обжорство, а специфический вид разврата (оргии), который был известен с античных времен: люди наедались до предела, затем вызывали рвоту, и снова продолжали трапезу (таких циклов за время одной оргии могло быть до 10–20). Именно это считалось и считается смертным грехом, а банальная любовь к еде, как, к примеру, у толстяка Портоса, смертным грехом никогда не считалась, да и монахи часто занимались обычным обжорством, и никто их за это не наказывал.

Чревоугодие можно назвать патологией влечения (или, по-старому, грехом) – эйфорию человек испытывает и после приема огромного количества пищи, и после ее сознательной «экстренной эвакуации».

2. «Цивилизованное» питание.

Другая мотивация, ведущая к булимии, связана с особенностями современной пищи и ее изготовления. Все, что имеется в современном фаст-фуде, в ресторанах и кафе, на полках ларьков и супермаркетов, все, что мы теоретически можем купить на каждом шагу (за вычетом специализированных экологических магазинов), так или иначе рано или поздно ведет к набору веса, что не может не раздражать современного образованного человека. Причем за собой никакой вины человек может не чувствовать, так как в абсолютном измерении и в количестве, и в калориях он или она едят совсем не много и обжорами не являются.

Но поскольку современное питание извращено до невероятного и нормальным считаться уже просто не может, а человек погружен в этот мир, и другого мира нет, то для него естественно прийти к мысли, что от этой неполноценной пищи, которую приходится принимать раз от разу или постоянно в силу определенных обстоятельств, нужно избавиться путем искусственно вызванной рвоты. Многие из таких людей прекрасно понимают, что такое здоровый образ жизни, но им приходится есть эту «цивилизованную» пищу в местах общественного питания, готовить дома из полуфабрикатов и т. д. Такая мотивация булимии, которая бывает чаще всего эпизодически, присуща людям, погруженным в работу, учебу, живущим в крупных городах, с острой нехваткой времени или неспособным упорядочить свою жизнь.

3. Собственно эстетический мотив.

Все начинается с простого похудения, часто без привлечения аноректиков, без «кухонной духовности» и каких-либо моральных убеждений. Сценарий разворачивается в сторону булимии, так как рано или поздно происходят срывы из-за длительных голодных диет или голода. Это приводит к раскачиванию маятника, затем этот маятник переходит роковую черту, за которой человек перестает контролировать количество съедаемого и частоту вызываемой рвоты и не может уже считаться здоровым. Чаще это присуще людям, чья работа связана с публичностью и фигура

должна быть всегда «в форме». Так, после 23 лет страданий Джейн Фонда во всеуслышание заявила: «Идеальная фигура достигается ужасными средствами. Мне не потребовалось много времени, чтобы приобрести натуральную булимию. Я объедалась и чистила кишечник по 15–20 раз в день! Булимия была моим тайным пороком». Женщина, создавшая аэробику, приучившая весь мир к спортивному образу жизни, оказывается, нас всех обманывала.

И анорексия, и булимия начинаются с разных мотиваций, затем на каждой стадии развития двух болезней появляются еще и разные признаки симптоматики (лишь на инициальных стадиях наблюдается сходство, что и сбивает с толку врачей). Эти признаки тоже важны для различения двух феноменов, а с этим – возможности терапии.

Заострение психопатических черт

К этому содержанию нужно отнести как к описанию собирательных образов «анорексической» и «булимической» психоконституций и, разумеется, согласно заголовку, в своих крайних проявлениях.

Тирания характерна для «анорексиек» (замену несколько уничижительное «анорексичка»), для «булимиек» больше характерна хитрость – с мягкостью, политичностью, лживостью. Для первых тоже характерна лживость, но она носит у них агрессивные черты, а у вторых – больше для защиты или интриги.

Истерические реакции характерны для обоих типов (до восстановления менструаций психическое состояние характеризуется неустойчивостью настроения, склонностью к истерическим формам реагирования). Но взрывность «анорексиек» носит непредсказуемый характер, и они быстро об инциденте забывают, не могут его даже вспомнить и искренне не понимают, что травмировали другого человека. У «булимиек» истерический срыв может случиться только на фоне постепенно накапливаемого раздражения по отношению к окружающим.

Поэтому их аффективные колебания носят сознательный характер, они всегда об этом помнят, даже очень долго помнят, раскаиваются, занимаются «самопоеданием», нередко их бурные извинения несоразмерны содеянному.

Сниженный фон настроения, падение работоспособности, психической активности чаще определяют «анорексический» тип. Для «булимического» типа характерна душевная подвижность, общительность, а при расстройствах личности – поток бесплодных рассуждений, с «перескоками» с темы на тему (так, что «забыла с чего начала») или подробнейшее описание какого-либо незначительного факта далекого прошлого, утомительные рассказы не к месту, не «по делу», например, о своих сногосшибательных успехах у мужчин и т. п. Высказывания отдельных врачей близки и к моим наблюдениям: «Больные булимией чаще осознают свое состояние, они в меньшей степени интровертны, более склонны к импульсивному поведению, у них нет ярко выраженной депрессии, нежели у больных анорексией».

Ипохондрия и высокомерие, выросшие из комплекса неполноценности у «анорексик», выражаются больше в отказе от влияния на себя внешнего мира и своего влияния на него. Тогда как у «булимик» наоборот, у них цель – охватить, покорить не меньше, чем весь мир, у них большая готовность приятия в себя внешних событий и людей. Высокомерие свойственно обоим типам и бывает настолько большим, что они и сами его хорошо видят и тщательно скрывают за нарочитой вежливостью, зная, что люди такого не простят, будет конфликт.

Нетрудно ошибиться, приписав «анорексийкам» депрессию: черты действительно схожи с ипохондрическими. Но вся их жизнь (а не временный депрессивный период) подернута пленкой мрачного высокомерия, через которую они плохо видят мир (и не хотят его видеть): рассказ об окружающих людях, о своей жизни всегда в негативных, претенциозных, «безнадежных» красках (действительно легко прийти к умозаключению, что это депрессия). На «шизофреническое» же поведение может быть похоже поведение «булимик»: симптом «раздвоения личности»

(беру слова в кавычки, поскольку реального раздвоения личности, как при шизофрении, конечно, нет) может проявляться, например, в контрасте дневного и ночного поведения. Днем упорно отказываются от пищи или едят очень мало и «по науке», а ночью в «лунатическом состоянии» бредут к холодильнику, поглощают все подряд, вызывают рвоту и ничего об этом не помнят.

Закармливают младших братьев и сестер «анорексийки», они постоянно изучают различные диеты и калорийную ценность пищи, собирают рецепты, готовят изысканные блюда для окружающих. Настольная книга «анорексийки» – кулинарная. Они скрывают истинное потребление пищи и никогда не признаются, даже под пыткой в том, что вызывают у себя рвоту. «Булимийки» наоборот: едят напоказ – вот я такая особенная, отличная от всех вас, ем за троих, и ничего со мной не делается (такой вот у меня активный обмен веществ, такой же активный ум). Затем тайно пойдут и вырвут, а если их застукают, то легко и непринужденно выложат заготовленную заранее «отмазку»: с желудком сегодня что-то, или предменструальный синдром, или в ресторане подали отраву и т. п. Могут и не скрывать вызывание рвоты, а даже с иронией и полушутливым раскаиванием рассказать об этом малознакомым людям.

Как считают психотерапевты, «анорексия в подростковом возрасте отражает неосознанный протест против матери, когда ее интерес к дочери истощается заботой о том, чтобы она была сыта». По моим наблюдениям протест, «дух бунтарства» характерен для «булимической» психоконституции и не только по отношению к родителям. Для «анорексиейек» как раз характерна сильная зависимость от матери, подчинение авторитетам, исключительная послушность, отсутствие даже элемента бунтарства и в довольно зрелом возрасте. «Анорексийки» могут производить впечатление очень спокойных, замкнутых, отличаться аскетическими чувствами, пренебрежением к нарядам и прочим соответствующим возрасту радостям. Однако, как считают некоторые психотерапевты и с чем я тоже согласен, «за фасадом такого спокойствия и внешней целенаправленности

скрывается чувство несостоятельности, неверие в собственные силы, отсутствие самостоятельности в принятии решений». Есть и более радикальные высказывания (д-р Хилтман), которые я бы отнес тоже к «аноректическому» типу: «направленность только на определенные жизненные сферы, ограниченность мышления, повышенная способность к сверхценным образованиям, эмоциональная незрелость, склонность к навязчивым идеям, малоCONTACTность». Одним словом, замкнутая пессимистическая жизнь в фантазиях и фантасмагориях. «Булимический» тип наоборот – очень прагматичное оптимистичное восприятие мира, часто отличается высоким интеллектом. Этим людям свойственно развитое чувство долга, повышенное до болезненности отношение к признанию своих успехов, сверхчувствительность, сверхобидчивость, отчетливая тенденция к достижению высших социальных стандартов, стремление к лидерству, желание почерпнуть из культуры все необходимое для того, чтобы стать на путь «идеального существования».

Отношение к помощи

«Анорексийки»

В своей практике я выявил достаточно определенно не просто два психологических типа в этих заболеваниях, а лучше сказать, две духовно-душевные направленности, и здесь не важны наличие или отсутствие «рвотного поведения», и даже не важна номинальная масса тела. Главное – душевные ориентиры, они разные.

С тем типом женщин, которых я бы назвал «идейными анорексийками», у меня никогда не было психологического контакта. Одно время я считал, что метод только и нужен тем, кто дошел до крайней черты, до истощения. Моя врачебная совесть просто горела желанием им помочь, спасти от неминуемой

смерти. Я хотел связаться с 15-й психиатрической клиникой и Институтом питания, где занимаются этими больными в Москве, и, разумеется, согласен был работать бесплатно. Но все оказалось не так, как представлялось в идее.

Их было немало, кто корректировал фигуру в моем Центре, тех, кто провел в психиатрической клинике какое-то время, подвергался принудительному кормлению, посещал годами психотерапевтов. Приходили с набранным после лечения весом, очень низкая масса тела – противопоказание.

Ни одна из «идейных анорексик» не была довольна. Получив результат, убрав все лишнее полностью, уходили холодно, и даже хлопнув на прощанье дверью. Отчетливо видна была растерянность на их лицах и антипатия. Складывалось ощущение, что они как будто не приобрели, а потеряли что-то в своей жизни, потеряли прежнюю цель и смысл. Постепенно я стал даже понимать тех психологов и психиатров, в трудах которых прослеживается откровенная недоброжелательность к этим больным. «Убежденные анорексик» можно назвать их и так, получают удовольствие от преодоления препятствий на пути к отказу от пищи, где процесс важнее результата (они как раз редко прибегают к вспомогательным средствам).

В этом феномене – вызов, колоссальный эгоизм и чувство превосходства над остальными. Такого же мнения придерживается и упомянутый выше отечественный психотерапевт: «Страх вернуться к нормальному приему пищи – это не страх утраты контроля, это страх утраты вызова и превосходства, делающих жизнь полноценной. Каждый несъеденный кусок – это победа, и она тем ценнее, чем в более напряженной борьбе одержана. В своей борьбе девушки отнюдь не беспомощны, напротив, они проявляют чудеса героизма, сопротивляясь и собственному аппетиту, и усилиям всех окружающих заставить их есть. Отказ от пищи становится первой удачной попыткой контролировать хоть что-то в жизни. Возвращение к нормальному приему пищи – как ужас утраты контроля в этой последней сфере собственного владычества. Но, здесь парадокс, – добавляет врач, – настоящий

контроль предполагает обратную связь между поведением и его результатом, смысл настоящего контроля в гибкости, а поведение при анорексии от реальных результатов не зависит». «Идейная анорексийка», которую откормили, будет не любить всякого, кто не дал жить, как хочется, она всегда будет считать, что ее «изнасиловали», будет вечно ностальгировать по тому, что для нее было свято и дорого и за черту своего интимного душевного круга никогда никого не впустит.

Это синдром гипертрофированного страдания, «синдром ада» – и ад тоже любят. А человек, лишивший возможности страдать и ностальгировать, лишивший душевных мук, становится врагом. Но это и неудивительно: посягнуть на человеческую личность, на самое святое и интимное – человек потом мстит всему миру.

Главная их ошибка – они культивируют свою замкнутость и загоняют себя в тупик, хотят быть социально успешными, а сохраняют внутреннюю асоциальность – это корень их болезни, потому они никогда не принимают помощи извне. А вырванная пища – это выражение их презрения к миру, ведь пищу эту кто-то вырастил и изготовил. Вначале они должны отречься от своей асоциальности, в какой-то степени раскаться, хотя никому вроде бы не принесли зла своими голодовками, но это только так кажется. Им, как алкоголикам и наркоманам, нужно признаться в своей несостоятельности и покаяться, и, как только будет разорван круг замкнутой гордыни, начнется оздоровление. Нельзя быть социально успешным, не питая интерес к людям, как нельзя заниматься наукой, не испытывая интереса к познанию. Я назвал бы этот вид анорексии не «синдромом отличницы», как принято у психотерапевтов, а «синдромом двоечницы».

Оба типа могут быть зависимы от испытываемой эйфории после эвакуации пищи, которая у одних происходит легко и привычно (как высморкаться), у других рвотный акт сопровождается характерными неприятными вегетативными проявлениями (в последнем случае, разумеется, вызывают рвоту эпизодически). Но «аноректический» тип переживает помимо физиологической эйфории чувство удовлетворения и покоя, гордости за себя (в

психиатрических случаях тщательно сравнивают количество съеденного и рвотных масс, не спешат выбрасывать пакеты, подолгу созерцают их). У «булимического» типа – неприятные ощущения, стыд, беспокойство за свое состояние, страх и подавленность перевешивают все испытываемое после исторжения пищи «блаженство освобождения».

Заблуждение думать, что тех, кто довел себя до истощения, я называю «идеалистками» – как раз они легко впадают в материализм, потому и не «идеалистки». У них лишь призрачный эталон чисто социального происхождения: насколько в обществе стройность ассоциируется с успешностью, настолько и их порыв голодать, как получать пятерки в школе. Недаром болезнь называют «английской», там все поведение формируется понятием эталона, там вся культура строится на этом – джентльмен, настоящая леди и т. д.

Можно переусердствовать в учебе, в погоне за оценками или знаниями, так же можно свихнуться и на похудении, переусердствовать со своим телом, перегиб может быть и в стараниях изменить свой внешний облик. Этот вид анорексии, его хочется назвать «партийным», «кастовым» и т. п., – современное искривление социума, болезнь вырастает на почве неправильного понимания духовности, а тело – только орудие в этой битве.

Это – однобоко взятый карьеризм, однобокий характер существования при отсутствии всего остального, как любовь к золоту, драгоценным камням, некая односторонность в стремлении украсить себя (как в прошлых веках), чтобы продемонстрировать свою высокую духовность. Так и любовь к своему телу: вычистить от физиологических отравлений, от малейшего «лишнего» по максимуму (чтобы блесло как алмаз), показать свою исключительность (в пику толстушкам), продемонстрировать себя как «сверхчеловека». «Головная организация» таких людей хочет захватить все их тело, голый интеллект хочет повелевать, руководить всеми внутренними процессами телесности. И мы жалеем их, видя истощение, но, когда толстушка вся в золоте, мы же не сочувствуем ей, а здесь сочувствуем, потому что все может

окончиться смертью, здесь – «по витальным показаниям».

Но если рассмотреть непредвзято, все это устремления одного порядка: анорексия – это обратная сторона ожирения, это две крайности одного и того же. «Анорексийка» ненавидит в себе толстушку и борется с ней, она сверхчувственно в себе ее видит (и потому рисует гигантские размеры своего тела на стене при психологических тестах), возможно, это ее ясновидение просыпается.

Она рисует свой истинный прообраз (что тоже объективно, а не субъективно) и, созерцая его, приходит в ужас – это тот «фантом», та энергетическая оболочка, которая желает быть наполненной. Но в психологии, как и в культуре в целом, к сожалению, нет средств для разрешения этих внутренних, образных конфликтов в человеческих душах.

Ответ на вопрос, почему же «анорексийки» организуются в качестве моих клиенток, ведь они никогда не принимают помощь, звучит просто и неожиданно: они и не считают это помощью. И приходят, только преодолевая чувство отторжения, ходят как на каторгу, как-то автоматически и никогда не говорят «спасибо». Как раз они чаще всех цепляются за «целлюлит» (вот недавно подхватила), им очень не нравится, что здесь не «салон в проходном дворе», где к их радости «размазали» бы проблему, и тело их «отталкивает» руки, которые к ним прикасаются. Разговоры только о еде, а точнее, о ее вредности, на вопросы обычно не отвечают, спасаются надетыми наушниками плеера или «срочными» звонками. Результат их не радует, на свое изображение на экране они смотреть не хотят и всячески оттягивают этот ужасный момент, когда все же придется констатировать изменения тела.

Даже если они вполне адекватны в переживании своих габаритов, они все равно не видят линий и пропорций фигуры, у них всегда только абстрактные килограммы (чем меньше, тем лучше) или сантиметры, борьба за некие «абсолютные размеры». Каким бы ни был изначальный мотив (прагматично-эстетический или из мира юношеского идеализма), за определенной гранью, которую они переходят, он стирается, исчезает.

На прощальный вопрос «зачем же ходили?» ответ звучит примерно так (в последнее время уже не спрашиваю): «Я бы и сама все это смогла, да, типа, некогда, или воли чуть-чуть не хватило (еще пяток килограммов, и все дела), без вас бы обошлась и нечего тут «понты кидать», столько слов городить, сделали из мухи слона и т. п.».

«Булимийки»

Женщины с «булимической» психоконституцией – полная полярность, крайняя открытость и благодарность, и, что характерно для них, они понимают, что зашли в тупик и всегда хотят вернуться к своему здоровому началу. Они цепляются за всякую полезную мелочь, которая может стабилизировать жизнь и душевное состояние.

Это, как правило, женщины преуспевающие, с устроенной личной жизнью, самостоятельные, всегда открытые к диалогу. После устранения недостатков фигуры они автоматически вылечивались и от булимии, вспоминая о ней, как о временном недоразумении и кошмарном заблуждении.

Если бы медицина могла предложить хороший и доступный способ избавления от «лишнего» на женских фигурах, в психлечебницах остались бы действительно только психически больные. У них большое доверие к миру, много воли и терпения, и уже годам к двадцати, как правило, имеется богатый опыт коррекции своей внешности. Хочется только добавить, что пора бы им перестать принимать на веру все, что изобретено и сказано в науке по поводу лишнего жира, даже если какое-либо утверждение покрыто авторитетом мировой величины. В науке, надо признать, одни сплошные вопросы и ошибки, а в некоторых местах – лакуны. И современному человеку уже неприлично не подвергать скепсису и все принимать безусловно, тем более, что эта тема слишком связана с коммерцией.

У «булимиек» может поначалу не присутствовать какая-

то конкретная «личная эстетика», они говорят примерно следующее: «Я вам верю, вам виднее (только подтвердите мне мою исключительность)». Но затем, уже в процессе, начинают раскладывать все по полочкам, «по зонам», понимать, из-за чего, собственно, были мучения с едой. «Булимийки», столкнувшись с чем-то новым, пусть и непонятным, набрасываются на это с радостью, как на еду, «поедают» с невероятной жадностью. Это качество воспринимается всеми людьми положительно, это, конечно, всем импонирует, и это, в сущности, еще моральный момент. Они не боятся «переесть» до «боли в желудке», до «несварения», но, как уже понятно, часто не могут удержать и «идейную пищу», вынуждены ее через какое-то время «эвакуировать», исторгнуть.

В человеческих отношениях это выражается следующим образом. Вначале эти клиентки, как правило, самые славные, самые преданные, но потом – «нож в спину», предают. Я бы назвал это «синдромом Иуды», пусть это и громкое сравнение, но другого в культуре не вижу. Как известно, Иуда вначале с радостью встречает Учителя, затем любимый ученик «переедает» Его духовной пищи, затем все усвоенное «экстренно эвакуирует», предает, в том числе и собственный идеал, и самого себя. Можно назвать это «синдромом вампира», можно «синдромом резидента».

Это только вопрос времени – у кого-то месяцы, у кого-то годы, но рано или поздно похожее случается. Эти люди всегда найдут для себя помощь, с неизбежностью углубятся в какие-либо новые идеи, и с такой же неизбежностью предадут. И «словают» новый «кайф», уже от отторжения.

Но я привык и все равно таких людей жду – у них и огромная воля, и гипертрофированный интерес к миру. А эстетическая и психологическая помощь – это надежда, она всегда живет в моем сердце, и работаю я исходя из этой надежды, потому что видел примеры выздоровления, изменения жизни к лучшему, видел, как эти люди расцветали на глазах.

Нужно всегда помнить, что при переходе за определенную грань обратного хода нет, и не питать иллюзий как в отношении

«анорексиек», так и «булимиек». Это жало, пронзившее однажды, остается у человека на всю жизнь. Как при алкоголизме – алкоголик может просто не пить, держаться, так и здесь – можно не иметь срывов, забыв о диетах. «Булимийку» всегда будет «подмывать» пойти и вызвать рвоту, когда «сорвет заслонку», а «анорексийка» станет «мимикрировать», транслировать слова врача, ее лечившего – в глубине своей она останется преданной своим убеждениям, и будет только симулировать для окружающих «нормальный образ жизни».

В запущенных случаях плодотворность тоже может быть, если будет сотрудничество с психологами и психиатрами, так как в таком виде помощь разработанным мною методом тоже возможна. Психотерапия и психиатрия давно нуждаются в сотрудничестве и партнерствах, а предлагать только таблетки, уколы и лоботомию, превращать человека в «овоща», изничтожать его как личность – все это напоминает «нет человека – нет проблемы». Такая психиатрия в вопросе нервной анорексии нам не нужна.

Суть и различие анорексии и булимии с духовной точки зрения

Есть глобальное духовное, идейное (философское) различие между анорексией и булимией, и здесь можно найти окончательный ответ, почему эти диагнозы смешивают, не хотят их различать, разъединять (и у нас, и за рубежом).

Анорексия, выражаясь общим словом, – это неприятие, это нежелание проникновения всего внешнего, в том числе и пищи, вовнутрь себя. Воспринимать это высказывание нужно лишь как идею, душевный процесс, а не наличие самого факта (ведь эти люди, конечно же, что-то едят, раз живут). Булимия – это охотное, очень охотное принятие, с наслаждением переваривания и последующим отторжением употребленного. Идея и процесс прямо противоположны.

Принятие или непринятие материальной пищи отражает и духовную сторону, выражается во всем – в общении, в восприятии мира, в бытовом почерке – это распространяется на всю психологическую конституцию этих людей, вплоть до мельчайших деталей поведения.

Анорексия – это практический (именно практический, не теоретический) атеизм, радикально выраженный атеизм. Человек может высказывать сколько угодно атеистических мыслей, отрицать Бога, а в душе быть глубоко религиозным человеком, христианином, как и наоборот. Анорексия – это нежелание, чтобы что-то вообще проникало в душу, в том числе и помощь, и чужие мысли, и чужое духовное. А поскольку принятие еды – это просто наиболее чувственно, наиболее ярко выраженный физический акт, то его нужно, по их убеждению, пресекать в первую очередь. В религиозном аспекте это аналогично отрицанию причастия. В христианском смысле пища без молитвы, благодарения, благоговения не принимается. Нет необходимости вдаваться в богословские прения, потому что никто не станет отрицать, что принятие пищи (просфора, hostia, «тело Христово» – хлеб) – аналог причастия, как и часть самого обряда причастия.

Отрицая еду, а через нее выражено и чувственно, и наглядно, как мы не только связаны с мирозданием, но и выросли из него, человек уже по сути своей не религиозен. Это только начинается так физически, примитивно, с еды, а заканчивается всем остальным в жизни, в том числе и непринятием духовного мира – попирают духовное так же, как презируют и попирают пищу. А ведет это к замкнутости и душевной пустоте, ведь человек сам на душевно-духовное заполнение не способен.

Из своего практического опыта я убедился, что «анорексийки» для оказания им помощи безнадёжны в любом варианте, хоть в «атеистическом», хоть в «религиозном», потому что эстетика у них никогда не присутствует. Эстетика для первого типа – это маскировка для темы разговоров о голодовках, атеист не может принять эстетику (ведь это божественное). Религиозный человек не может отрицать красоту, но он, в данном случае – она, не

интересуется своим телом (я знаком с таким типом женщин по другим сторонам своей деятельности). Не могу сказать, что у последних духовная пустота или полное непринятие чужих идей, у них неприятие потребления как потребительства, что проистекает из их глубокой религиозности, бывает, и неосознаваемой. Но это искаженное, неправильное понимание идеи аскетизма для приближения к Богу, сегодня это – атавистическое переживание такого пути, в наше время уже неправомерного, это метаморфизированный культ Сераписа, который был правомерен в Древнем Египте. В христианском смысле нервная анорексия сегодня – это отрицание Бога-Отца и замещение Его идеей Я-Сам.

На эту тему можно было бы написать отдельную книгу, как повсеместно и незаметно происходит отрицание христианства. Но это вызвало бы нездоровое привлечение внимания и потребовало бы проработки большого культурноисторического и богословского материала, что явно выходит за рамки и поставленные задачи этой книги. И, возможно, будет неинтересно тем читательницам, для которых она написана. Но книга с примерным названием «Анорексия и христианство», «Анорексия и религиозность» или «Антропогенез как основа исторического процесса» была бы, конечно, сама по себе прецедентом (которую, если жизнь позволит, я когда-нибудь напишу, выйдя на пенсию, стариком).

Причины анорексии и булимии всегда духовны, просто так «анорексийками» и «булимийками» не становятся: те, кто переходят роковую грань, имеют вполне определенные духовно-душевные задатки. Это можно наблюдать эмпирически, можно все это доказать, даже статистически. И я вынужден об этом говорить – человек без этих задатков никогда не перейдет роковую черту, он или она вовремя остановится.

В похудении тоже есть своя бездна, а точнее, их две бездны, как и две болезни.

Только тогда мы разовьем правильное терапевтическое мышление, когда диагностика совпадет с пониманием – в

противном случае все ведет к абстракции, в частности, к возникновению мифологии о нервной анорексии, чем переполнена сейчас вся психиатрическая литература. Я предлагаю понять не только душевную составляющую (то есть мотивации), но и то, что анорексия и булимия являются, прежде всего, духовными направленностями в личностях, ровно настолько, насколько духовное участвует в формировании личности человека.

Насколько я смог ознакомиться с литературой по этой теме – даже о мотивах не задумываются, но это и понятно. Поскольку мотивы коренятся в душевном, а медицина, по сути, отрицает душу (хотя пытается ее взвесить на весах, вычленив доли граммов), поэтому старается объяснить все внешними воздействиями на женщин – социальное давление, суггестия масс-медиа (культ худой модели и т. п.). И это «социальное давление» объявляют в качестве причины, что заведомо неверно и поверхностно, поэтому в дальнейшем эти заболевания будут все безнадежней.

Специалисты по нервной анорексии не хотят признавать того, что пока мы будем упираться только в материальные факты и не видеть именно духовные различия этих двух диагнозов, будет вечная путаница и не будет успеха. Физически выраженная картина заболеваний может быть разной, и кажется, что в материальных фактах жизни находятся и причины, но для диагностики этих заболеваний одной только суммы симптомов недостаточно, недостаточно рассматривать диагнозы с так называемых феноменологических позиций, по существу отрицая их самостоятельность.

Сегодня хорошо разработали только способы откармливания, а затем применяются психологические и психиатрические методы, не учитывающие различий.

Слишком материалистичен сегодня взгляд на мир, а в этих диагнозах приходится признавать и душу, и дух. В итоге обвинение звучит не в адрес медицины, в частности, психиатрии, а уже в адрес самого материализма. В понимании этих феноменов проявляется не слабость собственно медицины, а слабость как следствие общемирового материалистического догматизма.

Примеры из практики

«Булимийки»

К., 29 лет, вес 52 кг, рост 172 см, двое детей, владелица небольшого туристического агентства. Около года лечилась у психотерапевта. Бывшая модель. Мотив – эстетический. Как она призналась после коррекции фигуры, получила «чудоизлечение». Но психической болезни, в сущности, и не было: если симптомы «внешние», то есть жалобы на внешний вид, то нужно ли лечить «внутреннее», не устранив чисто «физическое» препятствие? Как ни странно, но это новое слово в этом вопросе: в психотерапии подобная постановка в принципе отрицается, для психологии это слишком просто. Так, после устранения, например, механического фактора травмирования или напряжения рук у рабочих, специальности которых часто ведут к образованию бурсита, последний проходит бесследно сам собой, что хорошо известно в клиницистике.

М., 30 лет. Рост 160 см, вес 45 кг, не замужем, детей нет. Современная преуспевающая леди, сделавшая карьеру в крупной фирме. Вызывала рвоту каждый день на протяжении года, низкая масса тела, хронический гастроэнтероколит, аменорея, нарушение сна.

С., 35 лет. Рост 168 см, вес 60 кг, один ребенок. Бизнес-леди, владелица собственной небольшой нефтяной компании. Чрезмерные занятия на тренажерах на протяжении более десяти лет (чересчур развитая мускулатура, сколиоз, боли в спине), питание в ресторанах, эпизодическое вызывание рвоты – язва желудка, хроническое физическое и нервное переутомление.

Н., 28 лет, рост 165 см, вес 42 кг, детей нет, совладелица небольшой фирмы. Чередование переедания и «разгрузок» на

протяжении более десяти лет. Очень низкая масса, истощение в верхней части тела, аменорея, нервное переутомление.

Известная поп-певица, рост 167 см, вес 62 кг, детей нет (обслуживалась в 1997 году). Жалоба – крупные бедра, но при снижении веса они ее удовлетворяли. Образ жизни – ночные клубы, концерты, поездки, в итоге – невозможность правильно питаться, а после концерта – переедание, бессонница, рвота. Здесь тоже сам образ жизни можно назвать простым «механическим» фактором, навязанным судьбою внешне. Если его убрать, то есть ненормированный режим дня и нервное переутомление, то и болезни не будет.

Все до прихода имели большой опыт по коррекции фигуры, начитались множества литературы, где одни советы худеть, ведь «жир – он один и тот же». А у всех – чисто «эстетическая история», которая непонятна врачам, спортивным инструкторам, которые все эти книги пишут, хотя имеют медицинское образование, как минимум – институт физкультуры, но заведомо дают неправильные ориентиры и толкают на гиблый путь. Это уже грех медицины, причем мировой: вместо того, чтобы изучать ДНК, лучше бы изучали то, что реально мучает людей.

Жены богатых людей обычно литературу о похудении читают мало, но, разумеется, знают базовые принципы о «здоровом образе жизни». Спорт больше для престижа, для имиджа, для времяпровождения, питание часто в ресторанах – профессия, статус или занятость не позволяют жить иначе.

Как предавали? Не все, конечно, но предавали, удручали, расстраивали каждая по-своему, кто больше, кто меньше, попирали, в том числе, и собственные убеждения. Певица через год «продала» результат другому врачу, который занимался снижением веса (диетология и физкультура) и иглоукалыванием – рекламный ролик с ней долго мелькал на телевидении в конце 90-х годов. Она сменила макси на мини, все заметили большие перемены с ее телом, и врач быстро поднялся вверх, многие «звезды» пошли к нему за «чудом» (правда, потом он исчез). Певица просила через 5 лет устранить ей возрастные проблемы,

искренне не поняв, почему услышала отказ.

Одна бизнес-леди, получив огромный результат, потом долго металась в поисках «восточных мастеров», которые, как твердо считала, сделали бы все не хуже (не уставая все время нашего общения напоминать о великом тибетском опыте, что доходило уже до неприличия). Не поленилась съездить по туристической путевке в Великий Тибет, чтобы лично убедиться, что кроме монастырей и деревень вокруг с нищими жителями, разъезжающими на ишаках, и пары массажных салонов в городках для бедных тружеников земли, ничего больше «по коррекции женской фигуры» нет.

Другая параллельно с коррекцией фигуры ходила к девушке-массажистке и заявила по окончании, что результат получен у этой девушки: как ей показалось, «она правильно и мягко» гладила ягодицы.

Третья не уставала отрицать идеи и основные положения метода, не брезгуя при этом получать свой результат. Словесные баталии изматывали больше, чем физический труд. На мое предложение найти другого специалиста становилась на время «смиренной», потом все возвращалось на круги своя.

Четвертая после долгого и теплого общения, получив такую фигуру, «что знакомые не узнавали», на прощание потратилась на дорогую статью в глянцевого журнале для начинающего массажиста с моими текстами и названием метода, чтобы доказать, что «не вы один тут такой умный» и т. д. и т. п.

«Анорексийки»

К., 28 лет, рост 166 см, вес 53 кг, замужем, детей нет, домохозяйка. Жесткое ограничение питания, строгая вегетарианка, сыроедение. Была кахексия, госпитализация и принудительное кормление (при массе тела 43 кг).

Молча, угрюмо, но дисциплинированно и терпеливо откорректировала все зоны бедер, пока не дошла очередь до той

зоны, которую технически в нижнем белье сделать невозможно (ягодицы). Отказалась снимать нижнее белье (к моему двойному удивлению, ведь до этого уже работали без белья), и почти обрадовалась моему отказу проводить сеанс, хотя эта зона больше всего ее беспокоила. Ушла без единого вопроса, будто камень с души сняла.

М., 31 год, рост 170 см, вес 51 кг, один ребенок, работает переводчиком в иностранной фирме. Была кахексия, очень низкий вес и госпитализация в психиатрической клинике. В течение 5 лет несколько раз записывалась и откладывала приход, часто звонила и подолгу беседовала с моим секретарем. Книгу прочла «от корки до корки», «перестала спать», с восторженностью обсуждала малейшие детали. Да «все ноги не несли», как сказала потом, надеялась все исправить сама, но закончились многолетние голодовки истощением и госпитализацией. После психиатрической клиники наконец пришла – с молчаливой обреченностью и подавленностью. Поначалу еще был какой-то энтузиазм и общительность, но чем больше проявлялся результат (хватило четырех обработок, чтобы полностью убрать проблему), тем мрачнее и неразговорчивее становилась М.

В., 19 лет, студентка, дальняя родственница – общение было за семейным столом. Видя ее истощение и страдания от болей в желудке после приема пищи, предложил заузить бедра бесплатно, так как, несмотря на общую сильную худобу, диспропорция «верха» и «низа» все же просматривалась (да и зачем голодать очень худой девушке, как не ради бедер?). В ответ услышал не просто отказ, а непонимание, о чем идет речь, и, видимо, девушка получила стресс. Наверное, юность или уверенность в собственном совершенстве еще не позволяли ей проговорить словами для самой себя мотив своих страданий, и потому все воспринялось неожиданной и злой критикой.

А., 30 лет, очень низкая масса тела, не замужем, детей нет, менеджер по рекламе, общение – только деловое на протяжении нескольких лет. Очень скромный внешний вид, отсутствие косметики и длинная одежда, изможденное лицо с темными

кругами под глазами, глубоко религиозна, изучает историю православия, тихий голос, почти шепот, чрезвычайно тактична. Удивительно, что такие люди не в монастырях, а на очень «светской» работе, в глянцевого журнале. Ни разу не заикнулась о коррекции фигуры (а диспропорция была очевидна), не подняла тему похудения или диет, хотя прекрасно знала, чем занимаются в данном учреждении, и лично помогала править тексты статей.

«ЭСТЕТИЧЕСКОЕ МЕНЬШИНСТВО» В САЛОНЕ КРАСОТЫ (КОСМЕТОЛОГИЯ)

«Целлюлит» – афера века

Эти записи пролежали в столе много лет. Была надежда, что они не понадобятся, потому что люди одумаются. Но, как показывает жизнь, с каждым годом эта ложь с «целлюлитом» только усугубляется, а потребитель окончательно потерял элементарное суждение.

Подобно тому, как у созерцающего египетские пирамиды «любителя истории» чувства реальности и критические способности могут быть настолько искажены, что он готов приписать этим сооружениям внеземное происхождение, подобное филистерство возникло и по отношению к «целлюлиту».

Это слово, ставшее уже нарицательным, этикеткой-брендом, теперь вне всякой критики – не переубеждает даже полная неэффективность средств. И если бы трудности были только с полными – но и со своими худыми клиентками сложностей не меньше, зачем, казалось бы, им болезнь под названием «целлюлит»? Но так запудрили мозги, что эта неприкрытая афера века оказалась сильнее всякого здравого смысла.

Два потока – спрос и предложение, сливаясь, создали большое здание лжи: лгут производители средств и, как это ни парадоксально, лжет и сам потребитель, он и сам готов обманываться, чтобы обманывать окружающих.

Это мешает в создании нового направления – собственно коррекции фигуры, мешает не только специалистам, но и самим женщинам на пути к красоте.

Чем больше появляется средств против «целлюлита», тем

понятие это становится все противоречивей.

С одной стороны видно, как старательно занимаются его исследованием в лабораториях косметологических производств, не останавливают свои финансовые вложения в разработку все новых и новых средств. С другой – невозможно не верить выводам контролирующих организаций и статьям солидных врачей, попадающих все чаще на страницах прессы и предупреждающих: «Целлюлит – это миф, а название – рекламный трюк умной маркетинговой политики».

Неужели фирмы с мировыми именами заведомо профанируют проблему? И почему миф? Ведь проблема же есть.

Но потребительницу средств не раз охватывало чувство растерянности и разочарования и безо всяких выводов комитетов по защите прав потребителя – и тех, кто пытался решить проблему в один прием (раз и навсегда), надеясь только на финансовую сторону дела, и, еще больше, тех, кто потратил и деньги, и силы.

Вполне успешно удалось сбросить килограммы и укрепить мышцы, голодая и обливаясь потом в тренажерном зале, но после всевозможных курсов «лечения целлюлита» новейшими аппаратами и препаратами поверхность бедер и ягодиц становиться ровной не собиралась. Ничто не помогало – ни заветная баночка с кремом со словом «сенсационный», ни терпение боли от новейшего прибора со словом «революционный», ни толстый кошелек. Не помогало так же наглядно, как при других дефектах, устраняемых средствами современной косметологии.

Как же так? – возникало недоумение – ведь всем известно всемогущество науки в области реконструктивной пластики, в устранении врожденных или приобретенных недостатков, восстановлении участков тела после травм или ожогов и т. д., в эстетической хирургии, радикально меняющей внешность человека. Почему при таких огромных научно-технических достижениях медицины не могут справиться с такой ерундой – выровнять поверхность женских бедер и ягодиц?

Обыкновенная история

Результаты косметологии по коррекции фигуры наглядно представляются нам в телевизионной рекламе каждый день. Этому можно вполне верить: при успешном исходе курса можно приобрести новую фигуру и в салоне (с «дополнительными рекомендациями», разумеется, с ограничением питания и физической активностью). Правда, как и после любого похудения, это будет не новая фигура, а старая, та самая природой данная конституция, индивидуальные пропорции и контуры, которые у женщины всегда и были по окончании полового созревания, просто они были скрыты под жировым «покрывалом».

Таких осчастливленных много, им действительно была подарена новая жизнь. Но одна, помолодевшая и не узнаваемая собственным супругом, окруженная искренне радующимися за нее сотрудниками салона, с благодарственной речью снимается на камеру (для рекламы). А другая, «тощая модель», обходя эту радостную толпу, в мрачной ярости из-за выброшенной в пропасть немалой суммы за «убрать чепуху какуюто», думает, как бы на прощанье разбить этому салону дверь.

Деньги помогли убрать дефекты лица, волос, ногтей, кожи, возраста, найти свой стиль и попасть в «эстетическую элиту».

А эта оставшаяся «малость», на которую и денег-то не жалко, как ложка дегтя в бочке совершенства, не позволяет чувствовать себя безупречной на пляже и в интимной обстановке.

По иронии жизни, эта узкая категория женщин, которая имеет массу тела значительно ниже медицинской нормы, пользуется последними достижениями науки больше тех, кому все это предназначено. Ведь понятие «худая» – это вовсе не 9060-90, это любая женщина, у которой масса тела ниже этой нормы, даже если при этом форма ее тела напоминает грушу.

Косметология и не обманывает

Вопрос «лечения целлюлита» у худых женщин почти всегда упирается в «лечение объемов», «проклятых женских мест», а не собственно предотвращение «заболевания». Но косметологию, если это наука, а значит, представительница естествознания, может интересовать только патогенез, то есть то, что творится в самих тканях, но не расположение или объемы этих тканей.

Если внимательно читать профессиональную литературу, то можно для себя увидеть неожиданные, но вполне недвусмысленные предупреждения: «Существует контингент клиенток – они непременно хотят довести себя до модельного стандарта 90-60-90. В таких случаях следует напомнить, что добиться стадии крайнего истощения можно в учреждениях типа Освенцима, но ни в коем случае не в косметическом салоне» (Баховец Н. В. – врач-физиотерапевт, преподаватель). «Как же так? – спросит любая, – какое такое крайнее истощение?

Ведь “90-60-90” – кредо века, всю плешь проело, символ не только красоты, но и здоровья и активности? И кто, как не салон красоты, должен понимать красоту?» «Назойливая реклама “достаточно десяти процедур, и вы вернете себе молодость и стройность” сделала свое “черное” дело практически со всеми соотечественницами. Часто клиенты даже не осознают, что физиотерапия – это способ помочь, зачастую весьма действенный, но все-таки не волшебная палочка» (там же). «Вернуть молодость и стройность...» – куда же подевались уже стройные и молодые, основные посетительницы салонов, которых действительно каждый день убеждают рекламой (с тоненькой моделью, между прочим) бороться с «целлюлитом»? Куда подевались «ямочки и бугорки, когда сожмешь руками», к которым мы так уже успели привыкнуть? Теперь что, получается, салоны стали клиниками по ожирению? От чего же «лечат» стройных – от вторичных половых

признаков? «У пациентки за 10 сеансов (масса тела 121 кг) объемы уменьшились на 14 см, и наоборот, если женщина до начала процедур была стройной, ее показатели могут уменьшиться всего на 1–2 см» (там же).

Впрочем, должно уже стать понятным, что салоны, как и все другие учреждения под вывеской «коррекция фигуры», борются с ожирением (вес снижается – габариты уменьшаются) или хотя бы с так называемой «нормальной» медицинской массой тела, которая, как известно, значительно превышает современную эстетическую (в среднем на 10 кг). В салонах прекрасно знают, что проще помочь клиентке сбросить лишний центнер веса, чем убрать это женское «чуть-чуть».

Специалист в косметологическом учреждении, конечно, поймет худую клиентку в стремлении убрать эти «женские прелести» (сама не знает, как убрать – за вежливой улыбкой скрывая, как же надоели эти «ушастые скелеты»!), но никто не может предвидеть, какой будет результат и будет ли он вообще. Никто не знает, сколько еще можно снижать вес у стройной женщины, тем более, для каждой индивидуальной конституции, и никто не может предсказать, что после процедур исчезнет, а что останется.

Рекордные сроки гарантии сохранности результата – несколько месяцев. Да и то при условии соблюдения диеты, физических упражнений, применения антицеллюлитных кремов, лечебных колготок, массажа, отказа от вредных привычек и многое другое – список с каждым годом все множится, чтобы иметь больше зацепок свалить неудачу на невыполнение клиенткой какого-нибудь предписания: «Вы до сих пор пьете кофе и не бросили курить? Что ж вы хотите!».

Если обратить внимание сразу на эти, казалось бы, полезные и общие медицинские места и применить простую логику, то можно догадаться быстро еще на консультации и не тратиться. При чем тут диеты, разумный образ жизни, кабинет психотерапевта, хочется спросить, если речь о локальных местах и диспропорциях (у некоторых они, можно сказать, с детского сада), которые косметология как раз и обещает устранить «извне» (а не «изнутри»),

как диетология и фитнес), в точности и в согласии со своим предназначением?

Типичный пример из жизни: одна моя очень худая тридцатилетняя клиентка послушно внимала разумным медицинским речам в салоне, обратившись туда по поводу своих «попиных ушей», пока не услышала от косметолога на очередном сеансе, как важно для результата бороться с запорами, на которые она между делом пожаловалась. После этого желание продолжать курс «лечения ушей» на революционном аппарате быстро пропало.

Пока что все достижения супертехнологий XXI века по борьбе со всякими «упорностями», какими бы сильными, впечатляющими, болезненными ни казались аппараты, препараты и скафандры, автоматически попадают в разряд борьбы с ожирением. Или в разряд гигиенических (как раз последние и характеризуются систематичностью), то есть в сферу обычного ухода за телом, как зубная паста за полостью рта, да и то с большой натяжкой.

Официально косметология как наука не обманывает, а вот в жизни, в салонах обманывают постоянно. Беседа специалиста и стройной клиентки там может напоминать игру «в поддавки», во «врача и больную», потому что не выгодно заострять внимание на «деталях» фигуры. Пусть клиентка думает, что все это – последние упорные килограммы или возраст, и смиритсЯ, что ходить сюда нужно пожизненно.

Вряд ли она догадается сама, ведь жир у всех ассоциируется с возрастом: чем старше женщина, тем, как известно, у нее больше вес. Жир теперь ассоциируется и с болезнью («целлюлитом»), нет жира – нет и болезни.

Проблема не возрастная, а ювенильная

Но проблемой старения отложение жира на бедрах и ягодицах женщины никак не назовешь (не путать с ожирением), ведь все это происходит в юности, в период расцвета и роста организма, с 14–16 лет и прекращается не позже 25 лет (конечный срок становления

работы гормональной системы). Когда организм начинает стареть, в чем и казус, отложения «лишнего» как раз заканчиваются.

Получается, что проблема эта не ВОЗРАСТНАЯ, а ЮВЕНИЛЬНАЯ, она не имеет никакого отношения ни к старости, ни к болезни. Это – здоровье и норма, лечить и профилактировать здесь нечего. Можно только удалить (или не удалять – так и жить), и решение здесь принимает не представитель медицины, а сама женщина.

«Целлюлит» и научная медицина

Многим знакома парадоксальная картина: салоны стараются до навязчивости убедить заняться «целлюлитом», включить его в список ухода, подобно маникюру или ежемесячной стрижке, а у представителя ортодоксальной медицины при упоминании о нем можно заметить ухмылку, как будто речь зашла о чем-то неприличном.

Разберем по порядку суть этого парадокса, так как до сих пор почему-то никто не удосужился этого сделать.

Во-первых, как уже говорилось, научная медицина не уделяла ни одной минуты своего высочайшего внимания «неровной поверхности женских бедер и ягодиц», которую все договорились называть «целлюлитом». Или «неправильному» расположению этих жировых скоплений на теле, которые все женщины почему-то упорно называют этим словом, и которые в понятие болезни не могут попадать.

Отложения жира на бедрах и ягодицах, как уже упоминалось, – это вторичный женский половой признак (как волосяной покров на теле мужчины), постулат закреплён ещё в позапрошлом веке, и отменять его никто не собирается, иначе нарушатся законы естествознания. А если ученый захочет научно обосновать необходимость лечения женских бедер от «лишнего», коллеги тут же сочтут его поврежденным в уме. К тому же, ему придется столкнуться с неразрешимой дилеммой: что считать нормой, а что – патологией?

Все рассуждения будут расценены как субъективизм, эстетизм (здесь кому что нравится), а это, согласитесь, научным признано быть не может.

Да и не нужно быть ученым, чтобы увидеть нестыковку в здравомыслии: если признать аномальными излишки на «женских местах», то большими придется признать добрую половину земного шара. Тогда придется объявить больными всех волосатых мужчин и настойчиво ежедневной рекламой заставлять их поголовно эпилироваться. Представьте себе снимки «до» и «после» какого-нибудь мачо с «шерстяной» грудью: вот пациент был болен, а вот – счастливо излечился.

Во-вторых, «целлюлит», к которому мы все уже так привыкли за полтора десятка лет, никогда не займет строчку в медицинской энциклопедии. Под таким термином вы найдете там совсем другую болезнь (эквивалент отечественного панникулита) – воспаление подкожной клетчатки в результате открытой травмы, в основном от собачьих и кошачьих укусов (или симптом, как следствие некоторых дерматологических заболеваний), инфекционный гнойный процесс, вызываемый бактериями группы стрептококков и др. (лечится антибиотиками). «Целлюлит» – это слово-омоним, место уже занято: в списке диагностики термин существует давно и обозначает, как видите, совсем другое. Говорят, что слово «целлюлит» нашла французская журналистка и первой внесла его в свою статью в журнале «Вог» (1973 г.). Наверное, незадолго до этого журналистку укусила собака, а название диагноза, поставленного врачом, показалось ей удачно звучащим для новой женской проблемы. В удачности не откажешь: окончание «ит» даже профану говорит о каком-то серьезном процессе. И если седовласый врач на вашу жалобу на «целлюлит» спросит «какая собака вас укусила?», то не обижайтесь, это не потому, что он «доисторический лох», это – в самом прямом смысле.

В медвузах «целлюлит» не проходят, курсовых не сдают, нет ни одной диссертации, ни одного академика, профессора, даже младшего научного сотрудника – такой научной темы «в природе нет». Проблема есть – диагноза нет. Академически

воспитанные врачи не признают ни диагноз, ни даже проблему (!) («Целлюлит – это миф, а название – торговое наименование умной маркетинговой политики»).

Но в каждом женском журнале читаем: «“Целлюлитом”, то есть заболеванием подкожной жировой клетчатки, страдают 99 % женщин, он встречается даже у спортсменок и подростков».

Конечно, совсем не трудно найти другое слово для нашей такой актуальной «болезни», но поймите же и врача. Не кажется ли странным: как это все женщины (одному проценту просто повезло) к концу XX века вдруг заразились загадочной болезнью? А как же прежде: разве феномен всяких неровностей не видели и тысячи лет назад, не боролись за гладкость и тонус кожи? Последнее у древнеегипетских женщин было вообще задачей номер один. На картинах старых мастеров (возьмем реалистов – Рубенса, Тициана, Рембрандта), художников начала XX века (еще больших реалистов – Матисс, Гоген, Сезанн, Климт), когда, как нас уверяют, «целлюлита» в таком масштабе еще не было, мы видим тот самый «синдром», который нам показывают каждый день в рекламе и настоятельно рекомендуют лечить.

Почему же раньше не замечали, что это болезнь? Ведь болезнь не замечать невозможно, болезнь – это серьезно. Выделите тогда «целлюлит» в отдельную нозологическую форму и опишите как положено, скажет врач. Или называйте все своими именами – боремся со старостью (сейчас это новое направление в науке), лечим ожирение (теперь это признано ВОЗ болезнью). Тем более, добавит врач, на практике и в салонах, и в клиниках все равно все сводится к проблемам старения и здоровья.

Уже невыгодно

Нозологическую форму не выделили и не описали, как это положено, зато построили громадное здание на одном единственном симптоме под общим туманным названием «патология поверхности тела». И совсем не просто так – за этим

стоят большие интересы и большие капиталы.

Фундамент здания получился на песке, но разбирать его уже никому не выгодно. Не только тем, кто раздувал проблему – теперь уже всем. Слово-то прижилось, стало брендом (тавром, клеймом), а зачем игнорировать раскрученное название? Его же можно использовать.

Причины и механизм образования «целлюлита» не выяснены, научный тупик очевиден, но это не беда. Зато договорились о сферах влияния, негласно разделив «целлюлит» на «жировой» и «дерматологический» и поместив его соответственно в две области – условно «медицинскую» (диетспортзал) и косметологию (салон-«высокие технологии»). Врачи и инструкторы спортзалов забрали себе «жировой», то есть связали со снижением килограммов и общим укреплением здоровья, а косметологи – «дерматологический» и занимаются проблемами тонуса и гладкости кожного покрова.

И построили на этом целую индустрию, попутно рекомендуя всей женской половине человечества бороться с килограммами. Конечно же, «целлюлит» нужно было к чему-то привязать, лучше к чему-то достаточно известному и изученному, так как признавать его отдельно существующим невыгодно, так как от него (отдельно существующего) средств не найдено. Лучше, чем ожирение и придумать нельзя – планете давно пора худеть. «Целлюлит» – это гениальный бренд XX века. Но бренд заключается только в слове, в оболочке, внутри он пустой, без содержания. Его прекрасно используют в торговых целях, этим термином пользуются, как наживкой, все, кому не лень, даже сами «разоблачители» «торгового наименования» не брезгают крупно ставить его на обложку своих книг. «Целлюлита» «с содержанием» нет – нет расшифровки этого понятия.

История бренда

То, что сейчас называют емким словом «целлюлит», сменило несколько названий. Вначале это была липодистрофия

(истощенный «верх» – тучный «низ»), гидролипидистрофия (к заболеванию присоединяется отечность, об этих диагнозах говорилось в предыдущей главе), затем эти термины заменили простыми выражениями «трудноудалимый жир», «пассивный жир», «депрессивный жир» и т. д. Ни одно из названий не прижилось так прочно, как «целлюлит». И здесь кроется непростой смысл: зачем нужно было найти не совсем медицинское, но и не совсем расхожее слово.

Первые энтузиасты со временем поняли, что от термина «липидистрофия», которое дали либо по незнанию, либо понадеявшись на легкое решение проблемы, необходимо избавиться, и как можно скорее. Заболевание имеет другую симптоматику и место в диагностике, хотя и могло встречаться среди женщин, борющихся с «целлюлитом». Назвать излишние жировые отложения на женских бедрах и ягодицах, даже если в верхней части туловища жировая ткань не явно выражена (в России эта картина очень распространена) болезнью липидистрофии было самонадеянно и непрофессионально, ведь за этим неизбежно следует медицинская ответственность и принятие соответствующих мер.

Кроме того, со временем, с ростом актуальности проблемы и числа посещающих клубы и салоны накопился опыт наблюдения и пришлось констатировать факт, что неровная поверхность может быть при абсолютной худобе и даже безо всяких «лишних отложений».

Всплыл вопрос: что же брать за основу симптоматики – лишние объемы или только деформацию? С чем бороться: с непропорциональным отложением жировой ткани или с нарушениями в самих тканях? Непропорциональное отложение, как уже ясно, брать за основу нельзя – это диагноз, а в простых случаях нет ориентиров для определения патологии и нормы. Пошли другим путем – изучение нарушений в жизнеобмене тканей под микроскопом, что мы и видим у всех, кто берется объяснять феномен.

Нужно было избавиться от неудобных и нарушающих

медицинскую этику терминов, чтобы сделать проблему не такой тяжелой, не претендующей на диагноз и для того, чтобы она стала массовой, отошла на некоторое расстояние от медицины и попала бы в какую-нибудь соседнюю область.

Косметология и спорт – сферы не совсем медицинские, не отяжеленные научной строгостью, не берущие на себя ответственность перед «пациентом»-клиентом.

Такое слово, которое не слишком бы обязывало, но и не слишком бы все объясняло, в конце концов, как видите, нашлось. И случайно или сознательно, но получилось еще удачнее: в медицинский словарь оно никогда не попадет, и в то же время это не совсем простое слово, а все-таки термин, намекающий на некий невидимый процесс в тканях, что подчеркивает часть слова «ит», которая присутствует в названиях дерматологических и воспалительных заболеваний (дерматит, отит, васкулит, пиодермит и др.).

Дело сделано: теперь «целлюлит» – цитадель крепкая, ни на какой козе к нему не подъедешь, а главное – его можно разбирать на части, каждый специалист может делать его причастным к своей области, трактовать причины по-своему, торговать брендом по-своему. Диетолог – это неправильное питание, спортивный инструктор – атрофия мышечной ткани, психолог – стрессы и образ жизни, нетрадиционный врач – загрязнение организма, косметолог – плохой тонус кожи, которую нужно подпитать кремами или подлечить электричеством.

И, конечно, нужно привязать «целлюлит» к чему-нибудь еще и, безусловно, лучше, чем алиментарное ожирение, и придумать нельзя. Об ожирении больше известно, и там есть результаты, при которых меняется не только показатель весов, но внешний вид человека. И что получилось?

Проблема «упорных» жировых отложений (локальные объемы) незаметно перешла в проблему деформации жировой ткани (неровности), затем так же незаметно подменилась проблемой лишних килограммов (ожирение-здоровье). Худейте, и не будет никаких диспропорций и никаких неровностей.

История «целлюлита» началась за здоровье, а кончилась за упокой. Она успела наследить за полтора десятилетия, оставив за собой такую разноликость в толковании синдрома.

Одни до сих пор считают целлюлитом «галифе», другие – эффект «стеганого одеяла», третьи – просто лишний жир при ожирении.

Продолжение истории – от сенсационного к тривиальному

С ожирением, конечно, проще: симптомы доказуемы (мера веса), сопутствующих заболеваний предостаточно (сердечно-сосудистые, диабет и др.), оказание медпомощи худо-бедно существует, и профилактические меры ясны для каждого: ограничение питания и физическая активность.

Этиология же «целлюлита» не выяснена, диагностика нереальна, симптоматика нечеткая, сопутствующих осложнений не выявлено, оказания медпомощи не существует. Следовало бы вообще «болезнь целлюлита» свернуть назад, от чего не отказались бы, наверное, и сами прародители проблемы.

Но поезд уже разогнали, тема в глазах общественного мнения родилась и оформилась, создана гигантская индустрия по производству косметологических средств, тратятся средства на новые поиски, их нужно оправдать и окупить. Но, понимая, что недовольство растет, и постепенно убирая слово «сенсационный», косметологическая индустрия старается сегодня перевести эти средства в разряд обычных, гигиенических. Чтобы проблема из статуса болезни перешла в положение тривиального, но цивилизованного гигиенически-профилактического ухода. Определенные рекламные способы запечатлевают нам это: антицеллюлитные средства попросту обязаны быть в доме каждой уважающей себя женщины, как эпилятор или дезодорант.

Тенденция косметологии в «болезни целлюлита» – уже не обещать ничего чудесного, ничего вызывающего пристрастное

внимание к сути дела, а в салонах – потихоньку возвращаться в родные пенаты старой доброй медицины.

Союз с медициной не помешает

В лабораториях косметологических компаний много думали над тем, как разгладить эти «женские места», но все придуманные приборы, включающие на сегодняшний день, кажется, уже все существующие физические силы планеты, почему-то не хотят делать так, как уютно на простыне.

Теперь все чаще и чаще косметологи указывают на причины «целлюлита» как лишнего веса – неправильное питание и малоподвижный образ жизни. В салоны стали приглашаться диетологи и психотерапевты, и прежде, чем приступить к пользованию революционным прибором, настоятельно рекомендуют посетить эти кабинеты. Многие до сих пор оторопевают от такой непредвиденной встречи: причем здесь психологические проблемы? «Любой комплекс процедур в салоне потребует от вас перестройки вашего образа жизни», «Для хороших и устойчивых результатов понадобится ваше активное участие», «Целлюлит не является только локальной проблемой, а есть следствие многих внутренних и внешних факторов» (из многих источников). «При чем же здесь наше участие? – хочется спросить, – когда именно косметология так долго и старательно раздувала проблему под названием “целлюлит”, объявив ее как раз внешней, локальной и отдельно существующей и взявшись ее решать (причем недешево)?».

Но косметологу теперь лучше иметь дело с женщиной полной и в возрасте, у которой проблем так много, что эта «болезнь» просто пропадает в их тесных рядах, особенно после настоящего разъяснения более сущностных медицинских вещей. Одним словом, союз с медициной не помешает, чем шире и вместительней новая идеология «целлюлита» – тем лучше.

Представители медицины ортодоксальной, со своей стороны,

тоже не хотят выпадать из духа времени. Не терять же авторитет участковому врачу, если к нему пришла женщина, желающая «вылечить целлюлит», тем более что клиника прикупила прибор – дело прибыльное. Призывать к своей врачебной практике достижения научно-технического прогресса – означает повышать престиж медицины в целом и своей поликлиники в частности. А модный прибор или процедуры – это не суть: «Что вы, милая, целлюлит – дело десятое, главное выполнить программу снижения веса и/или очищения, а он потом и сам пройдет».

Так две противостоящие теоретически, а по сути враждующие в «вопросе целлюлита» области – медицина и косметология – на практике почти примирились, говорят одним голосом, постоянно ищут компромисс, протягивая друг другу руки. Слишком хлопотным и неперспективным оказалось это дело.

И обе области сознательно вычеркивают одну, хоть и небольшую категорию женщин – наше «эстетическое меньшинство», которое, по иронии жизни, больше всех «лечит целлюлит». Его проблемы возводятся под абстрактное знамя здоровья, в то время как они – предметно-эстетические. «Целлюлит» прописался в каждом доме, в каждом супермаркете, это понятие так прочно вбито в головы, что даже авторитетные врачи попадают на этот крючок. Доктор

Монтиньяк, несмотря на то, что его открытие участия поджелудочной железы в патогенезе ожирения и так самоценно и самодостаточно, чтобы еще снисходить до такой «мелочи», все же вынужден был выделить пару абзацев этой «женской напасти» в одной из своих знаменитых книг. Феномен диетолог, конечно же, не исследует и не описывает – а как его исследовать и описывать? В практической части его книги есть только фантастические и смешные рекомендации: «Чтобы излечиться от целлюлита... я слышал, что помогает грудное женское молоко и жир печени трески». От кого слышал? От соседки по огороду, от подружки жены? Читая это место, становится даже как-то за доктора неловко: на фоне серьезной научной работы вдруг вылез мужской конфуз и подыгрывание плебсу – наверное, супруга допекла, или, как истинный француз, не смог удержаться от реверанса в сторону

прекрасного пола, а может, название на обложке «особенно для женщин» обязывало.

Все ввязались в эту игру: одни напористо отрицают существование такой проблемы («целлюлит – это жир и ничего больше»), только зля и расстраивая женщин и добавляя рейтинга бренду, другие упоминают его «из вежливости», третьи пытаются с искренним подходом исследователя найти средство, разбогатеть и осчастливить несчастную половину мира.

Возможно ли развернуть эту конструкцию обратно и выяснить истинное положение вещей?

АВТОРСКАЯ ПОЗИЦИЯ ПО ВОПРОСУ «ЦЕЛЛЮЛИТА»

Проблема есть – нет диагноза, или Четыре причины неровной поверхности

Этот «диагноз» под названием «патология поверхности тела» – просто отдельно вырванный отрывок из контекста, отдельный симптом, который объявляют самостоятельным заболеванием и приписывают ему самостоятельную отдельную этиологию. Фантазируют, сочиняют, постоянно достраивают, и под эту виртуальную конструкцию кладется столько интеллектуальных сил и колоссальных средств!

В реальности под это явление, назовем его «неэстетичный вид поверхности тела», маскируются четыре разных по происхождению проблемы, и все они, хотя и могут создавать одну и ту же более или менее схожую картину, совершенно не имеют никакого отношения к виртуальному «целлюлиту». Разоблачать «целлюлит» совсем не трудно – достаточно показать происхождение каждой проблемы, выражаясь при этом простыми словами.

Неровность сопутствует скоплению жира – это научный факт и ясен любому (не надо приписывать это только женщинам: она есть и у мужчин, и у детей, и даже животных). **Жировая ткань в любом случае – неровная, так как содержит фиброзное волокно**, плотную рельефную субстанцию, перетягивающую, как каркас, мягкую жировую субстанцию (каждый ее видит при разделке мяса на кухне).

Здесь можно не ломать долго голову – такой «целлюлит» наблюдается даже у грудных детей (если нет своих, посмотрите рекламу подгузников). Ямочки, бугорки и складки на детских

ягодицах и ножках примерно до годовалого возраста присутствуют потому, что в этот период у ребенка должно быть дополнительное количество жировой ткани (по определенным физиологическим причинам). С процессом роста младенца жировая ткань уходит и неровности – тоже. Вместе с причиной уходит и симптом.

Поэтому такой «целлюлит» (симптом) не может существовать как самостоятельный диагноз (причина).

Такой привычный тезис «худейте, и не будет целлюлита» – отчасти верный, но безошибочен он только для мужчин и детей.

1. Но у женщины есть два вида жировой ткани: клиническая (ожирение) и конституционная (здоровая). Последняя не худеет, и поверхность потому не выравнивается (она тоже содержит фиброзное волокно, и даже в большем количестве), пока не удаляется весь конституционный жир (радикальными методами). Именно конституционная жировая ткань создает индивидуальные линии, формы и пропорции каждой женской конституции, как уже не раз упоминалось. Поэтому все худые женщины – разные (да простят меня за напоминание очевидных истин).

Это не кожная и не подкожная проблема (жировая, как при лишнем весе), она – поджировая.

Но эта конституционная жировая ткань также не имеет никакого отношения к «целлюлиту», так как опять же «патология поверхности» (симптом) уходит вместе с жировой тканью (причиной). Отдельно «целлюлит», как бы этого кому-то страстно ни хотелось, и здесь не получает прописки – мечта «вылечить» жир, оставляя его на месте, то есть выровнять поверхность, не удаляя саму ткань, не сбывается.

В моей практической деятельности постоянно наблюдается парадоксальный факт: почти все молодые и худые женщины приходят со «справкой» какой-нибудь «степени целлюлита», которую им выдали в салонах. Поверхность тела действительно часто показывает рельефность, но лечить здесь нечего и худеть (то есть снижать вес) бесполезно, и тем абсурднее салонные процедуры, чем ниже вес.

Почему никто не верит в лечение «целлюлита», но все верят

в его диагностику? Но эту диагностику ведь и придумали те, кто предлагает лечение. Когда женщинам говорят, что у них «фиброзный тип целлюлита», то почему-то это всех устраивает, а когда им говоришь, что это вторичный половой признак – впадают в ступор. Проблема возраста, и ее никто пока не отменял. То, что с возрастом тонус и поверхность кожи хуже – это не вопросы экологии, питания, стрессов и т. д., как пытаются доказать со всех сторон, с этой жалобой обращаться можно только, разумеется, в небесную канцелярию.

Это тоже не «целлюлит», и никакого специального диагноза здесь нет, так как мы не можем называть болезнью старение. Можно отнести его к науке, к ее особому и новому направлению, занимающемуся продлением молодости и жизни человека, сдерживанием процессов старения, но не лечением старости.

2. Чисто клиническая проблема, симптом какого-либо (невывявленного) «внутреннего» диагноза. Когда человек чем-то болен (в том числе и тяжелое ожирение), то тонус кожи может быть плохим, могут быть нарушения в кожном слое, и об этом тоже сплошь и рядом забывают. Вместо того, чтобы пациентку проверить, мажут мазями и лечат током, и это – преступление. Косметологические средства производят небольшой эффект, но они лишь временно улучшают кровоснабжение в поверхностных слоях кожи, ведь основное заболевание не устранено, его и невозможно устранить «внешними» способами.

Нарушения в коже – лишь симптом «внутреннего» заболевания, симптом чего-то невыявленного, и здесь необходимо обращаться к врачу-терапевту или эндокринологу, а лучше пройти полную диспансеризацию. Так как в самой коже причины быть не может.

Этот пункт хочется особо подчеркнуть, потому что приходится постоянно сталкиваться с полным абсурдом: всем женщинам (и худым, и молодым) хорошо внушили нелепую идею о нарушениях в собственно кожном покрове, на профессиональном косметологическом жаргоне – «дерматологический целлюлит».

Что такое кожный покров, и для чего нам природа создала кожу? Прежде всего, для защиты от внешних воздействий окружающей

среды: кожный покров первым принимает на себя все удары, все негативное из окружения. В огромной степени кожа – это «щит» организма, своего рода иммунный орган, и даже самый сильный иммунный орган, в противном случае существование человека было бы невозможным.

Должно иметь место достаточно серьезное заболевание или нарушение в какой-либо системе организма или во взаимосвязях систем, чтобы оно «добралось» до кожного покрова и проявилось в дерматологических симптомах.

Кожа «сдается» в последнюю очередь, когда организм уже не справляется, и в последнюю очередь на поверхности тела проявляется патология в связи с этим заболеванием.

Нарушения в коже могут быть вызваны серьезными эндокринными заболеваниями (например, болезнью Иценко-Кушинга: кожа в области груди багрово-цианотичного цвета), нарушениями в системе обмена веществ (диабет), есть расстройства пигментации (врожденный или приобретенный пониженный уровень синтеза меланина) и др.

Хотя причина многих кожных заболеваний наукой пока не выявлена (псориаз, экзема, некоторые виды дерматитов, известно достаточно точно только то, что зудящий дерматит может быть спровоцирован психогенным фактором), но ее ищут и, конечно же, не в самой коже, не «на поверхности», а «внутри», во внутренних нарушениях организма. Исключение составляют только бактериальные инфекции кожи, поверхностные грибковые инфекции, паразитарные и вирусные инфекции кожи.

Если у здорового мужчины нет «дерматологического целлюлита», то получается, что у него этот «щит» сильнее. Но разве может природа создать такую слабую иммунную защиту у женщины (которой к тому же нужно жить «за двоих»), чтобы кожа страдала так быстро? Неужели Господь так на нее прогневался, что наградил ее этим фатальным заболеванием пожизненно? Как только девочка превращается в девушку, у нее уже начинается болезнь, со временем усугубляясь, нещадно разъедая организм?

Из-за какого-то «не такого» питания, малоподвижного

образа жизни или экологии этого быть не может – тогда основы медицины нарушаются. Не может иметь половой дифференциации ни этот пункт, ни натриево-калиевый баланс (основная причина «целлюлита» у всех авторов), ни все остальные – нарушения эти были бы в равной степени у представителей обоих полов.

Если врач называет неровности на поверхности женских бедер и ягодиц болезнью «целлюлит», то знайте, что делает он это только из коммерческой выгоды и заведомо обманывает. Из всех «теорий целлюлита» следует только одно, что женщина – это болеющий мужчина.

В таком ключе рассмотрения абсурден и «генез целлюлита». Но все женщины считают, что имеют «целлюлит» ну хотя бы первой степени (очень хочется так думать), говорят о какой-то «запущенности», тогда как в действительности очевидными нарушениями в кожном покрове страдают, возможно, лишь 5 % – примерно столько, сколько на свете женщин с реально разрушенным здоровьем из-за тяжелого ожирения. И не каждая даже очень полная женщина имеет нарушения в кожном слое.

Понятийной логике нечего противопоставить хорошо подобранным тезисам. Ведь логика понятий – это логика просто жизни, здравый смысл обычной действительности, и если опираться на нее, а не на конструкцию интеллекта, прозрачен весь подлог с «целлюлитом».

Все равно на практике все сводится к тем же этиологиям.

Как бы ни выкручивались создатели новых и старых теорий-идей о «целлюлите», сколько бы ни строили сложных интеллектуальных зданий, в реальности, на практике все равно всегда возвращаются к одной или нескольким из перечисленных мною этиологий. Но объявляют, по сути, единственной причиной саму «болезнь целлюлит», и потому грешат и будут грешить против истины. А на практике это:

- ожирение (или лишний вес);
- старение – говорят о нарушении кровоснабжения, и за этим общим местом проблема возраста политкорректно маскируется (чтобы психологически не травмировать женщину);

- скрытые заболевания – пытаются затащить на «беговую дорожку» здорового образа жизни (золотой ключик к жизни без «целлюлита»). Конечно, здоровье у женщины улучшается, если вести здоровый образ жизни, это ясно как ать-два, но без диагностики (как, например, с действительным нарушением водно-солевого баланса применяют целлюлолиполиз) – это преступно.

Если бы все специалисты называли все своими именами, правильно расставляли акценты и открыто говорили, чем занимаются, и свои «диагнозы» не переводили в мифическую область виртуального «целлюлита», не плодили бы все больше разочарованных среди стройных и молодых, то доход у них, скорее всего, был бы больше.

БЛЕФ И КОНСТРУКЦИЯ ИНТЕЛЛЕКТА (иллюстрация абсурда для любознательных)

Статьи о «целлюлите» никто никогда не анализирует, никто не сравнивает их друг с другом, даже сами специалисты по «целлюлиту». Академически воспитанным врачам до них дела нет, а несведущий человек вообще не видит никаких противоречий: все переваривается на уровне тезисов, и какой из них подходит по жизни, такой и берется за лозунг.

Рассмотрим детально абсурд целлюлитных «теорий».

Две теории – два лечения

Исследования под микроскопом дали достаточно определенную картину и внешнего вида, и жизнедеятельности жировой клетки. Это описание жировой («целлюлитной») клетки встречается и в косметологических текстах, предлагающих революционные «высокие технологии», и в брошюрах под грифом «Помоги себе сама», старающихся быть поближе к медицине.

Разногласий в этом описании у двух областей нет и быть не может. Разногласия – в теориях, если можно их так назвать, которых тоже две. Каждая имеет свое толкование причины возникновения такой клетки и механизма ее образования.

Многие женщины теперь могут рассказать о «целлюлитной клетке» столько же, сколько и профессионал, но при прочтении всегда пропускают один немаловажный момент: исходные пункты цепочки образования этой клетки у двух теорий разные, а точнее, противоположные.

У косметологии это кальцинация клетки (в сущности, болезнь клетки), а из нее следует все остальное: клетка закрывается,

вокруг скапливается жидкость, затем в этой жидкости образуются фиброзные волокна (неизбежный физиологический закон), потом нарушается кровоснабжение, и в итоге – еще большая болезнь клетки (замкнутый круг).

А у терапии «Я сама» все наоборот. Цепочка логического построения следующая: вначале нарушение кровообращения (малоподвижный образ жизни или лишний вес), а затем все остальное – скопление излишней жидкости, потом образование волокон, потом нарушение жизнеобмена клетки.

Тем, с чего начинает косметология – с болезни клетки, – «терапевтический» подход заканчивает (хотя словосочетание «болезнь клетки» не произносит). Порядок объяснения механизма в любом пособии с упражнениями и диетами обратный, и никакого, разумеется, замкнутого круга нет (зачем же тогда и книжка писана?).

Посылки совершенно разные: болезнь клетки и нарушение кровоснабжения. Что из этого следует? Различие толкований не случайно: из отправной точки всего хода умозаключений вытекают различные выводы, а с этим – различные методы оказания помощи.

Один – терапевтический, другой – физиотерапевтический.

Первый, следуя своей логике, полагает, что болезнь следует лечить «естественными» путями, «изнутри». Второй, исходя из своих выводов, утверждает, что на клетку необходимо воздействие «извне» – «искусственными» методами.

Если принять первую позицию, то нужно идти в спортивный зал или к диетологу (можно и не ходить: диеты и упражнения тут же предлагаются).

Если принять вторую, то нужно готовить деньги на аппаратуру или процедуры. Ведь ясно и не специалисту, что, сколько ни мори себя голодом и ни надрывайся на тренажерах, если клетка закрыта, она не выпустит запертый там жир. Если уже произошла кальцинация, то своими силами кальций с мембраны не снять. Необходимо какое-нибудь впечатляюще наглядное химико-

физико-механическое воздействие: иглы, электрический ток, инъекции, давление, вибрация и т. д. – одним словом, материально всаженный «инструмент», чтобы с вашим телом что-нибудь делали.

Как только снимется «запор» с клетки, она сразу выпустит из себя излишнюю жидкость (например, проткнуть иглками «капсулы целлюлита», и те «сдуются» – реклама целлюлолополиза), клетка «задышит», а жировая субстанция сгорит благодаря доставляемому кровью кислороду.

Главное – снять закупорку у входа в клетку, и «целлюлита» не будет, «твердые на ощупь островки» исчезнут.

Любой метод, предложенный под грифом «Я сама», разумеется, будет начинаться с того, в чем человек еще может хоть как-то участвовать сам и на что может влиять. Улучшать кровообращение – это по силам человеку, это физические упражнения, которые ускорят кровоснабжение, кровь принесет питательные вещества и кислород в клетку, возвратит ей нормальную жизнедеятельность, и застойные участки уйдут. Можно начинать и с правильного питания, это тоже стройно и гладко вписывается в такой «терапевтический» подход к «целлюлиту».

Каждая сторона берет для себя тот исходный пункт, который будет наиболее выгодным, то есть не будет противоречить дальнейшим построенным методам лечения. Нередко под сделанные выводы, исходя уже из каждой контекстной посылки, подгоняется и сама «теория».

Здание на песке – первое, «косметологическое»

У косметологической позиции, которая кажется неискушенной читательнице более привлекательной и прогрессивной (плати и терпи: наука не дремлет, да и потеть-голодать не надо), слабое место одно – «кальцинация клетки».

Эту красивую картинку с «лечением больных клеток» не могут

принять те, кто не хочет отходить от установленных наукой фактов. Сколько бы ни обнаруживали под микроскопом присутствие кальция в клетке (а свойство кальция в организме – быть повсюду), говорить о какой-либо произошедшей кальцинации нельзя по причине определенной медицинской этики.

Врача это выражение – «кальцинация клетки» – сразу же смутит и возмутит, так как за этим неизбежно следует только одно: значит, идет процесс склеротизации. Нельзя говорить об этом так безапелляционно: это диагноз серьезный (к примеру, атеросклероз).

Возникает и простое противоречие: склеротизация сопутствует старости, а синдром «целлюлита», как утверждает косметология, наблюдается даже у девочек-подростков, а у 25–30-летних женщин он встречается просто поголовно. Конечно, можно допустить, что человечество стало чаще страдать склеротизацией, ведь известно, что и атеросклероз, эта «чума века», помолодел. (И «целлюлита» у женщин раньше тоже не было, это «заразило» их совсем недавно.) Но кальцинация тканей – это последняя стадия склеротизации, самая тяжелая, не каждый старик-атеросклерозник до нее доживает.

Произнося слово «кальций», авторы статей и брошюр ставят точку и дальше не идут, боятся (и правильно делают: за этим последует строгая научная ответственность), все рассуждения их зависают в воздухе и научными признаны быть не могут. Не нашлось того, кто взял бы на себя ответственность и довел бы теорию до конца, а не ограничивался бы только намеками на «болезнь клетки», исходя из коммерческих целей.

Да если бы косметологическая аппаратура позволяла так мягко снимать кальций, размягчать эти склеротизированные «островки», то инженерная мысль, послужившая основой для создания антицеллюлитной аппаратуры, использовалась бы и для лечения атеросклероза, который, как известно, гораздо важнее. Сегодня это большая и сложная тема в науке, ей посвящается много сил и средств. Но, как известно из опыта сосудистой хирургии, чтобы снять кальций (а это металл) со стенок сосудов,

используют настоящие «буры», мини-бормашины, лазер.

Наука пока не нашла ни причину склеротизации, ни средство, способное хотя бы законсервировать неумолимый процесс этого природного явления. Кальцинация – третья и последняя стадия склеротизации – процесс необратимый.

Необратима даже вторая стадия – образование фиброзного волокна в холестериновой бляшке. Только на первой стадии «липидных пятен», в которых пока нет отложений кальция и фиброза, может изредка наблюдаться произвольная и спонтанная регрессия. Решимость развивать дальше теоретическую часть в косметологической позиции «по целлюлиту» в последнее время ослабилась, скорее всего, из-за несовершенной и маломощной практической помощи. В некоторых статьях по косметологии стали уже оговариваться, что если кальцинация клетки уже произошла, то никакая аппаратная косметология, даже инъекции препаратов типа аминофиллина, какаминофиллина и тироксина, воздействующих на жир (они стимулируют выброс жировых кислот в кровяной поток), помочь уже не могут.

Терапию не предложишь: что зря воздух сотрясать? Назвали все профилактикой. Но и здесь неправда. Профилактики склеротизации тоже не существует. Пока только условно это ограничение потребления холестерина и подвижный образ жизни. Условно, потому что эта простенькая и удобная «холестериновая теория», прослужившая целый век, к настоящему времени накопила массу противоречий и противников. Статистика показала, что она не работает даже для предотвращения появления липидных пятен на стенках сосудов, первой стадии, которая еще не есть собственно склеротизация (склеротизация начинается тогда, когда появляется фиброзная ткань).

Профилактика отложения жировой ткани как результата лишнего веса, конечно, существует, это известно любому, но не существует профилактики склеротизации жировой ткани.

Взяв довольно высокую ноту в теории, в практической помощи инженерно-инъекционный способ воздействия на тело человека оказался в ряду всех других методов, созданных для борьбы с

ожирением. Недаром в салонах все обставляется все теми же диетами и фитнесами: лечение «патологии поверхности тела» сводится к тривиальному похудению.

Обманывают ли салоны?

Совсем нетлжив том, что реклама салона обещает убрать за один сеанс несколько сантиметров объемов тела. Антицеллюлитная аппаратура и инъекционные препараты могут «расшевелить» подкожные ткани и способствовать уходу лишней жидкости из организма. Отечный слой – самый подвижный, субстанция самая легкая, охотно поддающаяся всевозможным воздействиям. Чем больше этот слой (всегда верхний), тем больше может быть и результат. Один только минус: когда вы придете домой и выпьете пару стаканов воды, все потерянные сантиметры могут тут же вернуться.

Отечность досаждают вялостью и потерянным тонусом тех мест, где скопилась вода, и, конечно, наличием лишних объемов, недаром так много женщин увлекается мочегонными средствами. При уходе застойной жидкости тело становится подтянутой, объемы чуть меньше, а кожа более упругой – это закономерно. Отечность, как правило, сопутствует лишнему весу, поэтому все и сводится к тому, что снижать вес женщине приходится своими силами, а средства помогают частичному выходу жидкости из межклеточного пространства.

Но электричество, вибрация, ультразвук, препараты и т. д. не безобидны для организма. Стоит ли такой ценой выгонять воду у худых женщин, когда это не самая большая их проблема? Вполне правомерно было бы говорить о выборе «из двух зол меньшего», если бы речь шла о тяжелом ожирении. Ни вибрация, ни ультразвук, ни электричество и т. п. не лечат жировую клетку. (И почему эти клетки на женских бедрах и ягодицах обязательно большие?)

Приборы, направленные на стимуляцию мышц (их теперь

много), заставляющие мышцы работать «пассивной гимнастикой» и потому якобы сжигающие вокруг себя жир, – еще один миф. Технические приборы, локально направленные, не могут помочь сгореть жиру в том месте, куда они направлены, жир вообще не может сгореть в организме при воздействии на него извне – разве что поджарить это место на сковородке. Сгорание жира происходит только изнутри, когда организм требует для себя энергию (при ее дефиците).

Невозможно и «расщепить клетку», о чем так часто читаем даже на вкладышах к кремам, – клетку можно расщепить, как говорят нормальные медики, только скальпелем. (А если, не дай бог, это бы удалось, результатом был бы некроз клетки, умирание, что очень опасно. Даже одна некротическая клетка может привести к сепсису – тому, чего как раз боятся хирурги при липосакции, потому выдавливают эмульгированный жир до последней капли.)

Жир не может также и испариться через поры кожи, на что почему-то все надеются, испариться может только вода. (И «галифе» не сдуются, как воздушные шарики, если их проткнуть иглками.)

Невозможно и «раскупорить клетку», чтобы та «выпустила жир» (цитаты из рекламы) без специально созданных для этого препаратов, которые применяются не в салонах (подробнее ниже). Эти препараты помогают расщеплению жировых комплексов, но это не сгорание, а рассоединение на составляющие, которые потом нужно еще умудриться вывести из организма.

Как уже говорилось, уйти через систему органов выделения жир просто так не может, так как большинство липидов нерастворимы в воде и перенос их осуществляется в комплексе с белком. (Синтезированный жир соединяется внутри клетки с небольшим количеством белка и в таком виде транспортируется лимфой и кровью.) В проблеме ожирения известны две старые задачи: как произвести обратный процесс – рассоединить этот комплекс, а затем – как помочь организму утилизировать «несвязанный» жир. Для того чтобы разъединить жир и белок, нужно привлекать дополнительные механизмы, но это только

одна сторона проблемы. Самая большая трудность во втором этапе (процессе сжигания, утилизации жира, достаточно опасном для организма) – если свободный жир вовремя не утилизируется.

Картина процесса утилизации жира сложная и драматичная. Но получается, что антицеллюлитная аппаратура и препараты обещают то, что остается пока лишь мечтой: и рассоединяют жировой комплекс, и утилизируют жир, да еще безо всяких побочных эффектов – достаточно полежать под проводочками полчаса.

В отечественной клинической практике уже очень давно, с 70-х годов, существуют физиотерапевтические приборы под общим названием физиомассажные, которые небезуспешно борются с нарушением лимфостаза (хронический отек, скопление и застой лимфы, а крайняя степень – «слоновость»). И западные аналоги, которые называются модным словом «антицеллюлитные» (а изобретатели их миллионеры), не так уж сильно отличаются по своему воздействию от отечественных, разработанных нашими нищими советскими инженерами (за премию или производственную грамоту).

Фиброзная ткань – настоящий камень преткновения

Нарушение водно-солевого баланса, о котором без конца говорит косметология, – только один из симптомов проблемы под туманным названием «целлюлит». Усиленная циркуляция лимфы, которая почему-то всех привлекает, не есть лечение женских «упорных» мест. А у представительниц «эстетического меньшинства» дело обстоит еще хуже: у них нет даже надежды, так как нет того жира, который можно согнать диетами, с одной стороны, а с другой – нельзя помочь приборами выгнать лишнюю «воду». У худых женщин остается только та жировая ткань, которая целиком и полностью подвержена фиброзу (это не значит,

что ее нет у полных, просто они до нее еще не «дошли»), а она и составляет основной объем выпуклостей – «комки», которые все упорно называют «целлюлитом».

А на планете нет таких физических сил, на основе которых и созданы все приборы, которые были бы способны видоизменить эту ткань. Она настолько прочная, плотная и эластичная, что разрушить ее физически-механическими способами невозможно. Все видели эти жесткие белесо-желтые пучки и скопления при разделке мяса и жира, знают, как трудно они режутся, способны растягиваться, не размягчаются и не меняют форму даже после длительной варки. А сращения с полухрящевидной тканью вообще непригодны для пищи (стоит вспомнить при этом тщетность антицеллюлитных кремов и штанишек). «Женские» жировые образования могут иметь очень плотный «каркас» из этой фиброзно-соединительной ткани, и строился этот «панцирь» в течение многих лет. Два вида жировой ткани, у кого больше, у кого меньше, залегают, можно сказать, в два «этажа». Самый нижний может содержать очень много фиброзных волокон, которые «прошивают» эту жировую ткань, и потому этот слой может давать самую рельефную поверхность.

Можно заметить, что сколь бы много объемов ни ушло у женщины при снижении веса, насколько меньше ни стали бы бугры и вмятины, в конечном итоге бедра и ягодицы у нее никогда не бывают такими, какими мы видим их после похудения у молодого (и не очень молодого) мужчины.

А бывает еще удивительней. Ирония антицеллюлитных процедур заключается в том, что после них эта неровность может стать еще более заметной, поверхность тела еще более рельефной. Но в этом нет ничего загадочного: верхний «водный» слой может делать поверхность более ровной, а уйдя, как схлынувшая с берега вода, обнажить «прибрежные камни». Многие мои худые клиентки жаловались, что до снижения веса и/или курсов салонных процедур поверхность их тела была гораздо лучше, чем после «достижения результата»: не было «этих комков» и «ничего не выпирало».

Что аппараты и препараты (не) делают в тканях?

Если считать «настоящим целлюлитом» фиброз, так как с лишним весом и отечностью можно справиться самой, то для средств, предназначенных бороться с ним, неуместно лишь одно: прилагательное «антицеллюлитные», а также «лечебные» и «профилактические». Они ничего не лечат и ничего не предотвращают. Процесс образования и уплотнения фиброзного волокна – очень долгий, длится годы, много лет (как и склеротизация – длительный процесс). Все приборы и процедуры рекомендуют использовать регулярно, хотя бы каждые полгода-год, и напрашивается простой вопрос: если «целлюлит» в салоне устранили, то как он так быстро может вернуться?

У каждой женщины свои «первые» – подвижные и свои «последние» – безнадёжные объёмы (сантиметры), невыясненность этого пункта и вносит противоречивость и скандальность в тему «лечения целлюлита».

Что аппараты и препараты (не) делают в тканях?

Современному человеку трудно не поверить в могущество «высоких технологий», вокруг этого понятия в любой области некий безусловный сияющий ореол вершины разума или надежды на будущее. Но если разобрать суть воздействия каждого из достижений по нашей теме, сопоставив их с целью (чего же мы хотим от коррекции), то становится быстро понятным и прозрачным: все они бессильны (а некоторые и опасны) в проблемах «эстетического меньшинства», в такой, казалось бы, «малости», а некоторые из «достижений» – старое и откровенное шарлатанство.

Электромиостимуляторы. Воздействие направлено на мышцы, они получают частые слабые разряды электрического тока (присоски ставятся на проблемные места, и, как шутят женщины, пока наладишь икрепишь – уже похудеешь). В салоне это сделают за вас. В рекламе идея подается так, что активизированные

током мышцы должны «сжигать» близлежащие жиры, заодно и укрепляться искусственной работой сами (следовательно, хочется думать, должны произойти и потеря объемов, и эффект подтяжки).

Наука официально заявляет: «Миф по поводу миостимуляции в том, что процедура якобы способствует избавлению от лишнего веса. В действительности же никакого воздействия на жировую ткань электрический ток не оказывает.

Несмотря на незначительное уменьшение «габаритов» в некоторых случаях, ни одного килограмма жира сбросить не удастся, если не будет никаких других мероприятий».

А минусы очевиднее: нагрузка на сердце, угнетение дыхания, особенно при частом использовании. Мышцы же, гипотетически, через некоторое время могут еще больше «завянуть», если их не поддерживать естественными физическими упражнениями, во время которых к ним поступает кислород.

Первые электростимуляторы мышц появились еще в начале XX века. Их реклама обещала сделать талию тоньше, бюст пышнее и другие чудеса. И хотя со временем признали определенную медицинскую пользу электромиостимуляции при некоторых заболеваниях, первые ЭМС были чистым надувательством. Они вошли во впечатляющую коллекцию приборов музея медицинского шарлатанства, применявшихся для исправления косметических недостатков в начале XX века. Собрали их Боб Маккой – основатель Музея сомнительных медицинских приспособлений (Museum of Questionable

Medical Devices) в Миннеаполисе (США).

Этот прибор знаком всем и сегодня, так как был одним из первых рекламируемых для домашнего пользования против «целлюлита». (Приобретен почти каждой уважающей свое тело женщиной еще в середине 90-х и пылится теперь в кладовке.)

Лимфодренаж. За сложным названием обычно скрываются применение того же миостимулятора и легкий ручной массаж.

Вакуумное или баночное воздействие: специальные колпаки-присоски или банки ставятся на проблемные места. Сила давления

Что аппараты и препараты (не) делают в тканях?

направлена от центра к периферии, действует по принципу всасывания. К этому типу можно отнести и ЛПГ («Эндермолоджи») – прибор, где применяется специальная насадка, создающая эффект движущейся по телу волны (называют «пылесосом»).

После процедур могут остаться синяки, особенно если применять с повышенной интенсивностью. Сеансы проводят иногда каждый день, часто по «незажившему», поэтому они могут быть чрезвычайно болезненными, требующими большого терпения. Результаты бывают, но только при отечности и лишнем весе и с «дополнительной помощью», разумеется (диеты и физические упражнения). Для худых воздействие абсолютно бесполезно, к тому же, имеется отрицательный побочный эффект: растягивается и ухудшается кожа.

Вакуумное воздействие – тоже старое изобретение, еще в начале XX века оно рекламировалось для роста волос и увеличения груди. Прибор тоже находится в музее сомнительных изобретений. Как видите, некоторые средства благополучно дожили до наших дней, претерпев небольшие изменения (в том числе и «мыло для похудения»).

Вакуумный увеличитель груди с ножным приводом в середине 70-х купили 4 миллиона женщин. Там же находится выпрямитель носа (Sculptron, 1930 год) – металлические пластинки, которые крепились на носу винтами, давление пластинок нужно было увеличивать постепенно, неделя за неделей, реклама этого чудо-прибора сулила покупателям «совершенный нос» и «греческий профиль». Выпрямители ног и уменьшители подбородка, увеличители роста и прижиматели торчащих ушей. Одна журналистка комментирует: «Интересно, сколько дам подвергли себя этой пытке, прежде чем компании разорились? Реклама таких средств была стандартной и до боли знакомой: “Другие увеличили свой рост (уменьшили подбородок, выпрямили нос, ноги), и вы можете тоже”; “Ваша внешность – залог вашего профессионального успеха”; “Научно разработанные методы”; “Одобрено врачами”; “Я был маленьким, и меня не любили девушки, а теперь я высокий и красивый и т. д.”. Представленные в музее устройства являют

собой парад человеческой доверчивости. Интересно, что подобные приборы до сих пор находят своего покупателя».

Вибротренажер также очень популярен благодаря мощной телевизионной рекламе. Проблемные зоны охватываются специальными ремнями от двигателя тренажера, и части тела мелко трясутся. Многих впечатляет этот тип воздействия, несмотря на дороговизну тренажера, так как почему-то кажется убедительным, что если жир долго трясти, то он непременно должен покинуть насиженное место.

Вибрация имеет негативное влияние на внутренние органы, особенно женские, а ремни накладываются именно на эти зоны. Например, в массаже вибрирующие манипуляции применяются, если необходимо глубокое воздействие именно на внутренние органы.

Прибор физиотерапевтический с инфракрасным/тепловым излучением: такое же воздействие прогрева используется при хроническом насморке (УВЧ, знакомом нам с детских времен). Массажеры с подогревом были изобретены тоже в начале XX века. Радиоволновое излучение: процедура термаж (проводится на аппарате ThermaCool) разогревает коллагеновые волокна кожи («припекает»), вследствие чего они уплотняются – происходит лифтинг КОЖИ («подтяжка кожи лица, век, шеи, груди, живота» – выдержка из рекламы), но применяется и для «лечения целлюлита» (устранения лишних объемов).

Квантовая терапия: прибор с постоянным магнитным полем и импульсным излучением красного спектра, воздействие точечное на биологически важные точки акупунктуры (как иглоукалывание). Используется при различных заболеваниях и в «лечении целлюлита».

Приборы с давящим типом воздействия. Пневмостимуляторы – комбинация специальных костюмов с отдельными компрессионными камерами, соединенными шлангами, и с устройством, управляющим давлением. Давление оказывается общее или избирательное. К этому типу можно отнести и все давящие на тело массажеры.

Что аппараты и препараты (не) делают в тканях?

Такие изобретения впечатляют малообразованных людей, которым кажется, что все лишнее можно просто «сдавить», а фигура вылепится, как из пластилина.

Целлюлолиполиз, или прибор «Бодилайз» – прокалывание кожи игольчатыми электродами и пропускание через них слабого тока (одна из самых болезненных процедур).

Предложенный и запатентованный французским хирургом Жан-Луком Башелье метод основан на том, что «в целлюлитных тканях обнаружено нарушение водно-соляного баланса». «Эффект стеганого одеяла на поверхности тела, – пишется в рекламе, – наступает в связи с возрастом. Жир, в юности мягкий, с возрастом скатывается и прячется в “капсулы”. Фиброзные ткани, из которых эти капсулы состоят, разрушить очень трудно. Поэтому аппарат «Бодилайз» рассчитан на то, что иголки аппарата протыкают капсулы и те сдуваются» (цитата из рекламы).

Наверное, если бы эти «капсулы» состояли из воздуха или воды, то так оно и было бы, но, к сожалению, мы состоим из более плотной материи. Для многих «теория» целлюлолиполиза вне всякой критики, потому что не требует напряжения мышления – все просто и понятно: стоит проткнуть «галифе», и те лопнут, как мыльные пузыри. Особенно убеждает рекламный ролик в мультипликационном виде, наглядно демонстрирующий, как прямо на глазах тает «целлюлит» (позже этот же рекламный трюк был использован для раскрутки метода мезотерапии). Впечатляет особенно тех, кто разочаровался в «поверхностных» миостимуляторах и «пылесосах», поскольку здесь воздействие происходит глубоко под кожей. Конечно, трудно было не поверить такому «двойному» воздействию: и электричество, и длинные иглы глубоко внутри, трудно было даже предположить, что метод, единственный, в названии которого есть слово «целлюлит», с ним ничего не делает.

Как еще пишется, в тканях проблемных зон образуются ферменты, которые ускоряют распад жира на глицерол и спиртовой сложный эфир. Ускоряется процесс выделения лимфы, а значит, и вывод продуктов распада (именно для улучшения

этого процесса там предлагается комбинация с ручным массажем). Повышается проницаемость мембраны клетки, что увеличивает в ней энергетический обмен. Кроме того, слабый электрический ток сокращает соединительную ткань, что увеличивает эластичность кожи.

Можно не слишком напрягать рассудок: убедительность всплывает по большей мере на бессознательном уровне.

Ведь в тексте незаметно для сознания охватываются сразу четыре эстетические проблемы: жир (объемы), лимфа (отечность), клетка (кровоснабжение, тонус) и соединительная ткань (упругость). Как всегда, все чудеса в одном флаконе (и медицинский «бонус» – «подлечить обмен веществ»).

И действительно, довольные результатами были, но опять же люди с ожирением или хотя бы с небольшим превышением медицинской нормы веса. Все худые в сильной досаде: исправления пропорций не произошло, объемы и линии остались прежними, поверхность не выровнялась, только дырки от проколов и пигментация добавились к проблеме.

Только в рекламе делается акцент на «упорные локальные места и неровности, а не килограммы»: в клинике картина меняется. Самая желанная клиентка целлюлолиполиза – женщина полная и лучше в возрасте (всегда найдется чего-нибудь подлечить). Худым же, пришедшим убрать «целлюлит», как это ни удивительно, отказывают, и совсем не хотят иметь дело с той, у которой только упорное отложение ровной структуры. (Таким даже прямо говорится: вот если бы вы были полной, тогда бы мы помогли). И условия опять все те же: соблюдение диеты (и во время процесса!), физические упражнения, антицеллюлитные кремы, лечебные колготки, массаж, самоконтроль за стрессами, чистота продуктов и т. д. Всем этим уже изначально дискредитируется метод по устранению объемов только локальных зон, а не объемов всей фигуры. И такой же маленький срок сохранности – полгода (а в реальности – считанные недели).

Много критики появилось в адрес целлюлолиполиза потому, что приходили за помощью в исправлении сугубо диспропорции,

Что аппараты и препараты (не) делают в тканях?

а не лишнего веса и даже не «целлюлита».

Мезотерапия не способна не только повлиять на жировые образования, но даже проникнуть в них на нужную толщину. Тщетность этой затеи можно понять и без ознакомления с методом и его результатами: препарат вводится в дермальный слой кожи на глубину 1,5–5 миллиметров (не сантиметров!). И понятно даже не специалисту, что воздействие оказывается только на кожу, максимум на самые ближние подкожные слои, но никак не на ликвидацию «попиных ушей», которые могут быть даже у худой размером с половину футбольного мяча.

Но «эстетическое меньшинство» за последние 5 лет с завидным упорством, расточительством и непоколебимой верой в «последнее слово науки» (как в начале 90-х в домашний миостимулятор и антицеллюлитные штанишки) обязательно прошло курс мезотерапии (а то и несколько), надеясь убрать «галифе» или хотя бы заплывшие колени.

Все страдания – пережитая боль во время сеансов и после них (в период заживления) – прошли впустую.

Мезотерапию (внутрикожное введение набора препаратов), «последний писк» в косметологии, не использует в салонах только ленивый. За загадочным словом «мезо» (лат. «средний») кроется название только способа введения: не слишком глубоко (как инъекция шприцем) и не слишком поверхностно (как нанесение кремов), а средне. А сами составы – зарегистрировано уже 3000 коктейлей – каждым специалистом «варятся на своей кухне» на свое усмотрение. (И слово «терапия» неуместно, скорее здесь уместнее было бы слово «эксперимент», с чем согласен и Минздрав: разрешены только лекарственные средства, имеющие государственную регистрацию на раствор для инъекций.)

В своей объемной брошюре главный мезотерапевт страны, вице-президент Международного общества мезотерапии Е. Заяц ни слова не говорит даже об ожирении, не то что об «упорных местах». «Профилактика СТАРЕНИЯ и ЛЕЧЕНИЕ КОЖИ: герпес, зоноопоясывающий лишай, облысение, угревая сыпь, заживление рубцов и шрамов. Особенно помогает при болях (радикулит) –

это главное медицинское показание метода». («Главное правило метода – мало, редко и в нужном месте».)

Туда же, через запятую, попал и эффект «апельсиновой корки» (применяется препарат конжоктил – органический кремний). «Упругую и подтянутую кожу ягодич (кожу, не ягодичи) вы проносите несколько месяцев».

В зависимости от состава коктейля процедуры могут быть болезненными.

Кислород используется в мезотерапии. Безыгольный метод на аппарате «Бодэ Оксиджет» (процесс менее болезненный и занимает мало времени): препараты впрыскиваются в кожу под давлением через биоматрицу, а кислород используют в качестве средства давления (в две атмосферы). Для стареющей кожи эффект получается два в одном: она не только получает биоактивные косметические препараты, но и насыщается кислородом.

Но что говорит медицина о кислороде? «Парадокс наружного введения кислорода заключается в том, что с одной стороны он несет коже жизнь, а с другой – провоцирует ее увядание. Наружное применение кислородосодержащих средств отчасти может компенсировать дефицит газои водообмена в тканях. Однако изменений в кровообращении, лимфодренаже и эластичности сосудистых стенок не наступает. Напротив, возникает достаточно серьезное осложнение: кислород активизирует в тканях процессы окисления, сопровождающиеся образованием свободных радикалов, разрушающих клетки, и, следовательно, ускоряющих старение кожи. Угадать безопасную концентрацию очень сложно» (К. Селезнев, профессор кафедры стандартизации медицины).

Озон – соединение из трех атомов кислорода, его аллотропная модификация, образуется из O_2 при электрическом разряде, например, во время грозы. Как рекламируется, «озон улучшает микроциркуляцию и способствует рассасыванию склеротичных соединительнотканых оболочек, окружающих адипоциты и формирующих узелки целлюлита, из которых состоит пресловутая «апельсиновая корка».

Процедуры могут быть очень болезненными в зависимости от

Что аппараты и препараты (не) делают в тканях?

концентрации озона. Вопрос применения озона в медицинском законодательстве сегодня стоит наиболее остро.

И опять же речь идет о коже, но никак не об объемах тела, которые салоны и клиники так часто обещают убрать у худых женщин именно озоном и потому заведомо вводят их в заблуждение.

Может, и правомерно применять такие средства для улучшения внешнего вида при проблеме старения, когда, как говорится, все средства хороши – ведь речь идет о временном косметическом эффекте. Но стоит ли такой ценой «лечить» молодую кожу? И где гарантия, что даже если озон «выжжет жир», эта «стихия» не сделает хуже? Озон еще больше активизирует в тканях процессы окисления с образованием свободных радикалов, разрушающих клетки, – вот почему после него кожа может остаться на долгие годы синюшной и сморщенной, что часто наблюдалось в моей практике у женщин, прошедших курсы озонотерапии.

Ультразвук. Ультрафонофорез – высокочастотные колебания звуковой волны 800–3000 кГц. Всплывший снова на волну популярности ультразвук (его новая модификация –

UltraShape, система Countur 1) – «направляет ультразвуковую энергию на жировые клетки, тем самым их разрушая. Уже после первой процедуры окружность тела может уменьшиться на два-четыре сантиметра». Ультразвук используется при хирургической аспирации для эмульгирования (разжижения) жира, чтобы тот лучше поступал в зонд. «Усиливается проницаемость мембраны клетки, через нее может пройти даже белок под воздействием ультразвуковых волн, которые оказывают также механическое воздействие (вибрацию) на грубоволокнистую соединительную ткань, ускоряют лимфоток, при этом кровеносные сосуды, кожа и мышечные ткани страдают намного меньше, чем при липосакции» (цитата из рекламы).

В рекламе аппарата обещают, что клетка раскупоривается и выпускает жир, который затем поступает в печень и сам по себе утилизируется (правда, нужно ограничение в жирной пище, иначе печень перегружается; попутно возникает вопрос: от чего же

пациент худеет?). Но опустим здесь эту деталь, а обратим внимание опять же на то, что такого жира, «свободного» и «лишнего», в организме у худого «эстетического меньшинства» попросту нет. Проблема упирается все в ту же злосчастную фиброзную, грубоволокнистую соединительную ткань, которая не поступит в печень, как ее ни тряси, и сама по себе не утилизируется.

Раздутая с невероятной силой реклама ультразвука в салонах в России тем не менее совсем ничего не говорит о «проблемных местах», нет никакой конкретики по зонам и тем более наглядных фотографий результатов. Стоит одна процедура на Countur 1 недешево, и никто при этом не дает гарантию, что устранилась какая-то конкретная выпуклость.

Ультразвук до сих пор продолжает вызывать сомнения у медицинской общественности и в своей безопасности, и в своей эффективности. Израильские изобретатели этого аппарата проводили опыты на свиньях и добились отличных результатов. Возможно, если пациент, образно говоря, похож на «свинью», то прибор на него подействует, что и подтверждает в который раз неумолимый закон коррекции фигуры: уйдет только «поверхностное», как выражаются худеющие женщины, «накись», пусть и локальное, но только при лишнем весе. Следующие изобретения уже трудно назвать салонными процедурами: они попадают в разряд хирургических и используются в специализированных клиниках под медицинским контролем.

Жирорастворяющие (липолитики). Инъекции под кожу препаратов, ускоряющих липолиз: в данном случае имеет место чистая химическая реакция, в отличие от механического воздействия приборами.

Препарат «Липостабил» (действующее вещество – 3- α -фосфатидилхолин, обычно называемый «лецитин») – одно из последних слов в вопросе жирорастворения – включает курс инъекций (Lipo-Dissolve). (Лецитин – собирательное название для смеси, включающей в себя более десятка фосфолипидов; поэтому «лецитины» присутствуют и в пищевых добавках разных производителей БАДов.)

Что аппараты и препараты (не) делают в тканях?

Производится в России – можно самостоятельно купить ампулы в аптеке, заказать в Интернете, – им пользуются культуристы, «подсушивая» тело, и рискованные дамы, делая себе «липосакцию на дому». Что говорят ученые: «Миф по поводу жирорастворения. «Липостабил» создавался отнюдь не для косметических целей и в большинстве стран зарегистрирован как средство для снижения уровня липидов в крови у пациентов с болезнями сердца. Область применения – предотвращение образования и ликвидация жировых бляшек на стенках кровеносных сосудов. И как можно контролировать количество растворенного жира?»

В конце прошлого века большинство специалистов было занято проблемой именно химического расщепления жира.

В 1995 году бразильский медик Патриция Риттес задалась вопросом, а почему бы не использовать для решения проблемы с излишне большими жировыми отложениями фосфатидилхолин? Если это вещество способно понижать уровень холестерина в крови, то почему бы не попробовать расщепить с его помощью подкожный жир? Идея проста, как и все гениальное. Вещество как бы «заряжается» жирными кислотами и транспортирует их прочь из жировых клеток.

Стали появляться новые, более эффективные комбинации препаратов, вызывающих липолиз. В Израиле способ устранения локальных жировых отложений называется

Local Fat Dissolve Therapy (LFDT) (разработан доктором эстетической медицины Штернгарцем совместно с израильской фармацевтической компанией). Метод мезолипосакции ThinJection: проблемная зона обкалывается (около 200 микроинъекций только в область живота) дезоксихолатом натрия (разрушает мембраны адипоцита, высвобождая жирные кислоты, разрывая химические связи этих молекул). Натрия дезоксихолат добывается из желчи крупного рогатого скота (также известен как «бычья желчь»), которая является побочным продуктом мясоперерабатывающей промышленности. (Исторически дезоксихолат натрия использовался в качестве промежуточного сырья для производства кортикостероидов – гормонов, которые

обладают противовоспалительным свойством.)

Липотомия (Lipotomie AQP). Суть несколько другая – воздействие не жирорастворяющими, а «серией уколов»: «Жировые клетки погружаются в физиологический раствор, после чего они набухают благодаря повышению осмотического давления. Перерастянутые водой жировые клетки становятся хрупкими и легко разрушаются при проведении массажа (специальная методика) и ультразвука (вибрации)».

Простыми словами, достигают переполнения клеток «водой» с последующей их «утряской» руками и ультразвуком.

Известно, что воде попасть в клетку сложно: она закрыта водонепроницаемой мембраной. Для того чтобы перейти этот барьер, в методе использовано открытие «транспортного» белка мембраны клетки биологом Питером Эгром (получившим в 2003 году за это Нобелевскую премию). «Через активированные аквапорины (сверхбыстрые каналы транспорта воды), расположенные на клеточных мембранах, раствор за считанные минуты попадает внутрь жировой клетки, увеличивая ее в несколько раз». Эта технология запатентована доктором Тьерри Пирме (Бельгия), который окончательно сформулировал состав жидкости для быстрого проникновения в жировую клетку и ее разрушения.

В рекламе липотомии всегда помещается словосочетание «Нобелевская премия», и у потребителя складывается впечатление, что Нобелевскую премию дали за метод коррекции фигуры, но это не так: она получена только за открытие и синтез «транспортного» белка.

В чем минусы подобных методов для «эстетического меньшинства»?

1. При всех химических методах теоретически и практически невозможен контроль линии. Как получить ровную линию и

ровную поверхность тела, если вещества и физика действуют точно (или абстрактно по всей площади), а затем «стихийно»? Будут ли вмятины и бугры – решать организму.

Можно ли вообще осуществлять контроль, когда клетка увеличивается в несколько раз, зона раздувается и получается обширный отек? Та же проблема перерастянутости, а вследствие этого потери визуализации имеет место при тумесцентной липосакции («тумесцентность» – от англ. «отек»).

И опять же камень преткновения – фиброзная ткань. Жир сам по себе субстанция текучая, «ловушку» для него образывает фиброз, «панцирь», куда попадают жировые клетки (я называю эти зоны не «ловушками», а локальной формой жировой ткани). Проблема не в «каркасе» самой клетки, как уверяют специалисты, полагая, что вся суть в этом: вытащить жир из клетки еще не значит решить проблему локальности. Это тем жестче работает как закон, чем ниже вес, чем явственнее проступает конституция, когда в «остатке» мы имеем в наибольшей мере фиброзную ткань, создающую проблемные места.

2. Ухудшение поверхности тела. Почему все специалисты говорят о возможности приобретения неровной кожи после жирорастворяющих процедур? Кожа неровной быть не может, разве только после оспы, угревой сыпи или дерматологических заболеваний. Все изъяны и неровности на поверхности тела, тем более в зоне такой толстой кожи, как ягодицы и бедра, подкожные, о чем прекрасно знают врачи и косметологи. Вопрос упирается в птоз тканей (отвисание) и дряблость после удаления больших объемов (потому и рекомендуют носить эластичный комбинезон или бандаж для уплотнения зоны). Но, как известно, это одна из самых больших проблем в косметологии – сокращение кожи после выведения жира.

Смущает также следующее: «так же, как и липосакция, это средство коррекции фигуры, а не снижения веса». А далее до боли знакомое: «но результат сохранится при условии, что человек не будет набирать слишком много лишних килограммов». Где же она, коррекция собственно фигуры (по смыслу – конституции),

если нужно опасаться набора веса?

Почему, веря обещанию рекламы безоперационных липосакций, что «разрушенные клетки уже никогда не восстанавливают тот же объем жира», нужно опасаться возврата локальной проблемы? Ведь при наборе веса, следует надеяться, достигнутая пропорциональность сохранится?

Получается, что и эти методы попадают в разряд борьбы с ожирением.

Обертывание, кремы и гели (бальнеои талассотерапия) в проблемах худых – «что мертвому припарка». Принцип «бани» или «компресса» – обертывание полиэтиленовой пленкой с предварительным нанесением на тело антицеллюлитного средства, что способствует его лучшему проникновению.

Чем больше появляется таких средств, тем больше возникает на них нападок. «Активно рекламируемый и очень дорогой чудо-крем для похудения может лишь увлажнять кожу. Именно такое заключение было сделано на ежегодном конгрессе Американского колледжа спортивной медицины.

Группа исследователей опробовала действие крема “для похудения” на женщинах от 18 до 35 лет. На протяжении шести недель женщины нормального телосложения мазали одну ногу кремом для похудения, а вторую – любым другим, не включающим активного ингредиента, которому полагается расщеплять жировые клетки. Испытуемых обязали не садиться на диету и не увеличивать физических нагрузок на весь период эксперимента. Ради объективности ни наблюдатели, ни наблюдаемые не знали, на какую из ног наносится активный препарат. И каковы же оказались результаты?

Для производителей “чудо-крема” – самые печальные. По окончании испытания окружность одной ноги испытуемых не отличалась от другой. Надо отметить, что измерения проводились с высокой точностью и ошибок быть не могло».

Ученые высказались о рекламе «магических» препаратов

следующим образом: «Она граничит с мошенничеством и основана на неоправданно низкой оценке собственного тела со стороны многих женщин». «Думаю, что фирма, нашедшая действительно эффективное средство от целлюлита станет миллионером меньше, чем за сутки, как и чародей, который придумает способ контролировать вес без диет и спорта» (из многих источников).

Нет сомнения, что средства для бедер и ягодич тщательно разрабатывались в косметологических лабораториях, так же, как и кремы для других частей тела: лица, шеи, рук, голеней. Можно верить, что их выпуску в продажу предшествовали многочисленные проверки, да и фирмы с мировыми именами вряд ли станут рисковать своей репутацией, которая, как известно, сегодня дороже прибыли. Просто не стоило от кремов ожидать того, что не входит в их «компетенцию», ведь глубина проникновения любых составов, наносимых на кожу, выражается в миллиметрах – и на этом уровне все возможности баночек и тюбиков кончаются. (Для более глубокого проникновения используются специальные «транспортеры», как, например, ультразвук.) Ожидать большего от антицеллюлитных кремов и гелей, чем улучшение только кожного покрова, самого периферийного его слоя, не стоило. (Как сказал один хирург о них, это все равно, что мазать макушку головы с целью подрасти повыше.)

Средства помогают временно активизировать лимфатическую циркуляцию в коже, многие обладают абсорбирующим свойством, то есть способствуют вытягиванию жидкости через поры кожи. Индустрия продолжает поиски более эффективных средств, и направлены они на два эффекта: улучшение поверхности кожи (плохой тонус, вялость, расширенные поры, бледность и т. д.) и устранение поверхностной отежности кожи. Некоторые составы, самые эффективные из представленных, сильно обезвоживают кожу, их постоянное применение ее сушит и старит.

Реклама антицеллюлитных средств

Разоблачения попадают, конечно, реже, чем реклама, которая, как известно, чересчур завышена в своих обещаниях. Многие помнят рекламный ролик крема, где модель «снимает» с себя «штаны» из своей бугристой толстой кожи (и подкожного сала), и из этого панциря вылезает, как змея из старой шкурки, юная нимфетка. А также другого крема, когда за кадром говорят: «Липосакция теперь не нужна».

Как реклама устраивает мозговые клизмы – известно всем. Реклама средства для мужской потенции сурово вопрошает: «А вы уверены, что сохранили мужскую статью?» Так же и антицеллюлитного средства: «А вы уверены, что эта коррозия не разъедает ваше тело?»

Но этим кремам и гелям всегда найдется свое оправдание, ведь они выполняют такую же роль ухода, как и все гигиенические средства. Правда, их лучше было бы назвать не «антицеллюлитными», а просто кремами «для бедер и ягодиц».

Тогда потребитель не стал бы нервничать и требовать защиты, а комитетам по охране его кошелька не пришлось бы тратить на дорогостоящие клинические испытания. Никому же не приходит в голову жаловаться, что крем от морщин не вернул покупателю лицо его молодости? Если чуть разглядятся морщинки и лицо примет ухоженный вид – уже считается большим результатом.

Настроенные против антицеллюлитных средств обычно делятся на две категории. Одни разочарованные – это те, кто вообще никогда не занимались своей фигурой и ожидали самых несбыточных вещей. На крем или прибор смотрели как на что-то, подобное «эликсиру молодости», надеясь решить проблему «в один прием» и филистерски ожидая от покупки того, что другим достается ценой непомерного труда и страданий. Другие как раз занимались фигурой, многое уже сделали в этом направлении,

и осталась всего лишь «малость». При покупке средства одна увидела для себя «объем», другая – «кожу», третья досочинила, что получит «бразильские ягодичцы», считая «целлюлитом» то, что они «не такие, как у карнавальных красавиц».

Не последнюю роль играет изображение девушки-подростка с худыми ногами и гладкой поверхностью тела. У многих бессознательно связывается ожидаемый результат с изображенной на упаковке моделью, то есть почему-то кажется, какие ноги на картинке – такие примерно и будут. В таком ошибочном умозаключении потребителя нет ответственности рекламодателя – это просто повсеместный стиль любой рекламы (а кого же еще изображать на тубике средства для бедер?). Никто ведь не удивится, если эту девушку из модельного агентства завтра пригласят для рекламы дизельного топлива. Но все другие агитационные изображения идеальных бедер оказывают косвенное воздействие на покупателя, а в случае со средствами для бедер – самое прямое.

Растет число женщин, которым тщательный уход за всеми частями тела приносит моральное удовлетворение, да и обществом теперь это расценивается как признак «хорошего тона». Растет число женщин, борющихся с возрастом, – тоже знак нашего времени. Растут страх и тревога за собственное здоровье: «Нужно что-то делать». Поэтому спрос на эти средства никогда не упадет.

Нам всем хорошо внушили, что здоровье и красота – это одно и то же: будешь здоров – будешь и прекрасен. Поэтому болезнь «целлюлит» очень выгодна: стоит вылечиться от этой «заразы», и тело обязательно примет идеальные формы.

Но «лишним» этот жир является только в наших глазах, но не в глазах природы, в чем нас обязательно постараются разубедить продавцы и специалисты.

Проблемы косметологии

В косметологии можно заметить некую волнообразность: каждые 3–5 лет появляется какой-нибудь новый сенсационный метод, его популярность постепенно набирает силу, затем обязательно наступает спад интереса, а потом прибор или средство исчезает. Его либо запрещают, либо через какое-то время всплывает его более совершенная модификация, и все начинается снова. Дешевы те методы, в которых люди уже успели разочароваться, а дороги те, в которых они еще не успели этого сделать.

Были золотые нити (в Европе запрещены, считаются бросовыми, нелегальными) – теперь появляются биоматериалы. Большую эволюцию прошли миостимуляторы, появились и уже наскандалили стволовые клетки. Теперь мы ждем, что будет с липолитиками и ультразвуком. (Хотя, стоит упомянуть, недавно состоялась конференция косметологов, где вынесли решение о том, чтобы не развивать дальше последние два направления, так как они признаны неперспективными и небезопасными.)

В связи с высокой конкуренцией и чрезмерной коммерциализацией «рынка похудения» клиники и салоны стараются как можно быстрее использовать новейшие физиологические открытия. Наука еще не успела проверить, а косметология уже «подворовывает» сырые научные «полуфабрикаты», как, например, с аквапоринами – каналами транспорта мембраны человеческой клетки.

Клеточная мембрана строго регулирует поступление внутрь клетки даже воды: этой цели служат специальные белки клеточной мембраны (аквапорины), чтобы вместе с молекулой воды не проникали вредные водорастворимые соединения, которые могут повредить ДНК. Но ученые смогли установить аминокислотную последовательность белка и затем клонировали

участок ДНК, кодирующий синтез аквапорина (за что и получена Нобелевская премия).

Если заставить клетку производить аквапорин в больших количествах, она начинает интенсивно всасывать воду, набухает и буквально разрывается от избыточного внутреннего давления.

Это открытие и использовали при создании описанного выше метода липотомии. «В течение 2–4-х недель растворенный жир полностью выводится естественным путем, через кровеносные и лимфатические сосуды, почки». (В рекламе мезолипосакции пишется еще проще: «Излишки жира выходят у пациентов вместе с мочой».)

Контролировать количество растворенного жира чрезвычайно сложно, а это необходимо, так как жир, попадающий в печень и кровь, может вызвать отравление организма и даже сепсис, что и имеет место при использовании липолитиков и ультразвука. Это и есть ответ на вопрос, почему новейшие методы не способны заменить липосакцию. Если все так хорошо, почему же специалисты отвечают «нет», когда речь идет о больших объемах? Ведь можно ходить хоть год и потихоньку убирать все лишнее. «Только в тех случаях, когда имеются небольшие жировые отложения локального характера, липотерапия с успехом заменяет оперативное вмешательство».

В таком ключе возникает и еще один правомерный вопрос: почему же при хирургической липосакции не используются жирорастворяющие? Ведь это еще логичнее, безопаснее: жир откачивается наружу и в организм в разложившемся виде не попадает. Но, как известно, в тумесцентном растворе присутствуют только лидокаин (анестетик), адреналин и физраствор, а для разжижения используют ультразвук и лазер.

А также возникает и следующий вопрос: может ли все это называться консервативным вмешательством и терапией?

При введении препаратов имеет место химическая реакция, в отличие от липосакции, при которой на жировую прослойку оказывается механическое воздействие. Что менее опасно: агрессивные химические вещества, способные проникнуть в клетку и выпустить из нее разложившийся жир, или прокол

ткани и выемка его наружу? (И какая принципиальная разница, прокалывают тело тонкой иглой или более толстой канюлей?)

Механическое изъятие жира через разрез кожи посредством инструмента – это хирургия, и, следовательно, как общепринято думать, более радикальный и опасный метод.

А введение инородных субстанций в ткани с последующей непредсказуемой химической реакцией – это косметология, и, следовательно, консервативный и менее вредный способ. Но так ли это в реальности?

Медицина стоит на главном: это клинические испытания, а их в косметологии нет, есть только крупномасштабные эксперименты. Нет исследований ни влияния ультразвука, ни кислорода, ни жирорастворяющих, ни всего остального.

Но по большому счету медицина и не может быть в ответе за косметологию – это нужно помнить. И так называемая медицинская косметология, когда привлекают в салоны красоты врачей, – это блеф. Минздрав не может контролировать косметологию, а она не может быть подотчетна Минздраву, ведь медицина не занимается внешним видом человека: она компетентна лечить болезни.

Здание на песке – второе, «терапевтическое»

Если салонные «высокие технологии» еще могут вызывать у людей скепсис, то к этим «медицинским» обоснованиям «целлюлита», хочется сказать, нравоучениям, нотациям о здоровом образе жизни, мы так давно привыкли, так крепко связываем их с причинами лишнего веса, что уже ничто не подвергаем критике.

Объяснение причин «патологии поверхности тела» «терапевтической» позицией вызывает недоумение не меньшее, и человеком, способным мыслить и знакомым с медицинскими азбучными знаниями, воспринимается с трудом.

Вот семь основных причин «целлюлита», которые всегда перечисляются в брошюрах, статьях, передачах и т. д., и все они не научны и не доказаны.

1. Питание токсичное и рафинированное (экология).

Добытая в последнее время европейскими и американскими физиологами богатая информация о свободных радикалах, метаболитах и т. д., популяризация идей очищения организма (хотя очистка организма на клеточном уровне пока остается мечтой) очень пригождаются для создания впечатления научности подхода к проблеме «целлюлита» в пособиях под грифом «Помоги себе сама».

Параллель между образованием «целлюлита» и засорением организма токсинами в последние годы неоднократно пытались найти физиологи. Но, несмотря на ежегодное пополнение информации о скоплении в организме человека токсических шлаков (и старание авторов брошюр как можно больше этой информации вместить), проблему «патологии поверхности» это несколько не объясняет. Все идет в ту же копилку проблемы ожирения и старения, а точнее, в общую сферу здоровья и иммунитета.

Сегодня насчитывают уже более 2000 наименований химических добавок, красителей, консервантов, используемых в пищевой промышленности, а также попадающих в пищу удобрений и медикаментов, против которых борются всевозможные организации: пестицидов, бета-блокаторов, анаболиков, гормонов роста, антибиотиков и т. д. Понятно, что ничего полезного они человеку не несут, но известно, что только два из них способствуют прибавлению массы у человека – это анаболические стероиды и гормоны роста. (Применяются в сельском хозяйстве для увеличения веса животных и с мясом и молоком попадают в организм человека.)

Но речь идет о лишних килограммах, а не о неровной поверхности тела. Если бы все дело было в «грязном» питании, то синдром «целлюлита» наблюдался бы у всех, питающихся «цивилизованной» пищей. Но, как известно, мужчины в своем большинстве питаются не правильнее, не меньше и не «чище», а неровной поверхностью бедер и ягодиц, если нет тяжелого ожирения, не страдают. «Целлюлит» не наблюдался бы и у строгих вегетарианок.

Не было бы его и у девочек-подростков, ведь срок отложения жировой ткани в период полового созревания бывает очень коротким, до нескольких месяцев. За такое время только больной и ослабленный организм замедлил бы вывод продуктов распада и накопил бы их столько, чтобы этого было достаточно для образования деформации.

Не было бы «целлюлита» и у женщин в отдаленных регионах нашей страны с чистым воздухом и водой, недоступностью для многих рафинированных фабричных продуктов, но у которых «патология поверхности», можно быть уверенным, встречается отнюдь не реже, чем в мегаполисах и экологически неблагополучных городах. И так же «рубенсовские» женщины, чьи бедра и ягодичы все в рытвинах и буграх, в Италии и Фламандии четыре века назад не ели «цивилизованную» пищу, не знали никотина, медикаментов, стрессов от грохота машин и загрязнения окружающей среды отходами промышленности.

Авторами брошюр по «целлюлиту» никогда не объясняется, какова же конкретная взаимосвязь определенных продуктов и особо вредных элементов в пище (кроме соли натрия) и образования неровностей жировой ткани.

Представитель Американской Медицинской Ассоциации (АМА) пишет: «Подчеркиваются и распространяются сведения об особых вредоносных свойствах “целлюлитной ткани”, содержащей вредные вещества-токсины, приводящей к другим заболеваниям. Все это полная ложь».

Такие заявления врачей – глас вопиющего в пустыне. А вот выдержка из рекламы «ЛИНклиник», и подобных нелепых статей сотни и тысячи: «Биоэлектронный анализ среды организма по крови, слюне и моче выявляет, что пищевые добавки, красители и консерванты раздражают слизистую оболочку, поэтому организм не полностью усваивает питательные вещества, витамины и микроэлементы, а от токсинов освобождается медленно. Из-за нарушенного метаболизма и образовались “галифе”».

2. Нарушение натриево-калиевого баланса – этим сейчас заполнены все брошюры по борьбе с «целлюлитом», застращали так, что это стало просто жупелом в женской жизни. Пункт «задержка жидкости» впечатлил многих, и многие увлеклись мочегонными средствами.

Изучение взаимодействия двух химических элементов – натрия и калия, которые вместе образуют так называемый двунаправленный насос, привели к выводу, что натрий способствует перекачке питательных веществ в клетку, а калий выделению продуктов из клетки. Когда баланс между ними нарушается (по причине неправильного питания, к примеру, потребления избыточного количества поваренной соли), натрий всасывает в межклеточное пространство избыточное количество жидкости. Это и приводит к замедлению вывода продуктов распада из клетки. Восстановление этого баланса (за счет сбалансированного питания) нормализует жизнедеятельность тканей, излишняя жидкость уйдет (образовавшаяся в ней фиброзно-соединительная ткань, получается, тоже?), и «целлюлит» исчезнет.

Этот пункт наиболее противоречивый с медицинской точки зрения. Наукой установлено, что у здоровых людей объем и состав жидкости организма остается практически постоянным, несмотря на широкие колебания состава пищи и метаболической активности.

Нарушения водно-солевого обмена в организме в сторону дефицита калия – вещь довольно серьезная в клинической практике, требующая для постановки такого диагноза аналитической проверки. Выраженная гипокалиемия наблюдается при тяжелых нарушениях эндокринной системы (синдром Бартера, калий-урез при избытке надпочечниковых стероидов, особенно при синдроме Кушинга). Недостаток калия может привести к нарушениям почечных механизмов и деятельности центральной нервной системы, сморщиванию клеток мозга, спутанности сознания, повышенной нервно-мышечной возбудимости, судорогам, а при тяжелой гипокалиемии – к параличу, дыхательной недостаточности и сердечной тахикардии.

Основаниями для проверки нарушения калиево-натриевого баланса могут служить состояние после длительного голодания, длительной диареи (понос), истощение, тяжелое ожирение и, разумеется, хотя бы один из перечисленных ранее симптомов.

Найденные материальные доказательства того, что избыток соли натрия задерживает жидкость, а в жидкости всегда образуется волокнистое вещество («целлюлит»), дали основание для развития многостраничных рассуждений о восстановлении недостатка калия в пище. Но ведь восстановить его недостаток очень просто: можно применять калиевые добавки (многие продаются без рецепта) или употреблять поваренную соль с добавлением солей калия, которая продается в супермаркете. Можно и вовсе отказаться от поваренной соли, и таких женщин много, но ни одна из них таким путем не избавилась от «целлюлита». Также крепка и «жировая» теория. Логика проста: «целлюлит» образовывается в жировой ткани (заводится как моль в шубе, хотя у некоторых авторов «целлюлит и есть жир»), значит, нужно ограничить поступление жирной пищи.

Обе вместе, «жировая» и «калиевая» теории создают стройное и гладкое умопостроение: усиленная циркуляция лимфы (калий способствует этому) поможет вывести токсические «завалы», а отсутствие жира в пище не даст размножиться «целлюлиту» (не будет шубы – не будет моли).

Ведь именно скопление жира, жидкости и токсинов, следуя логике всех авторов, и ведет к образованию волокнистого вещества, то есть «целлюлита».

Долго кружили вокруг да около, а пришли все к тому же: ограничение жирных продуктов (мясо-масло – это плохо) и достаточное количество калия (овощи-фрукты – это хорошо). Старо как мир, знали еще в Древнем Риме – стоило ли изобретать велосипед («целлюлит»)?

3. Нарушение женского кровоснабжения – самый большой миф.

Вопрос кровоснабжения всегда кажется наиболее общим местом в любой проблеме человеческого организма. Конечно,

большой ошибки нет в том, чтобы начинать рассматривать причины любых заболеваний и процессов в организме с кровообращения, так как это единственное, что обеспечивает жизнедеятельность всех тканей и органов. Неуместно это лишь в объяснении «женского» жира.

Как уже упоминалось в этой книге, говорить нужно не о нарушении кровообращения как причине отложения жира в тазовой области женщины, о чем только и слышно со всех сторон, а об изначальной природной заданности того, что в этой зоне кровообращение у женщины менее интенсивно.

Относительно меньшее количество и давление крови являются непереносимыми условиями для зачатия и вынашивания плода. Если бы у женщины количество и давление крови в этой зоне были такими же, как у мужчины, она имела бы непрекращающиеся менструации. Лишь в течение этих нескольких менструальных дней женская кровеносная система становится похожей на мужскую. Остальное же время кровь частично отторгается от нижней части тела женщины.

Не нарушение кровообращения вызывает отложение жира у женщины в тазовой зоне, а то, что оно изначально слабее, чем у мужчины.

Но такой взгляд на женскую проблему «лишнего» сделает, конечно, бессмысленными все практические рекомендации по улучшению кровоснабжения: никакими физическими нагрузками этого закона не отменить. Какой смысл во всех мероприятиях, если природой и так все предопределено? Если у худой женщины с самым идеальным и активным образом жизни кровообращение в тазовой области всегда хуже, чем у полного мужчины с абсолютно неактивным и неправильным образом жизни?

При усилении кровообращения происходит большее сгорание лишних калорий, но это совсем другое дело. Но нет способов усилением кровотока удалить «женский» жировой слой.

Так же, как нет способов остановить или хотя бы предотвратить процесс образования фиброзной и соединительной ткани даже самой большой спортивной нагрузкой. Последнее стало

известно из исследований атеросклероза. Каким бы сильным ни было кровообращение, оно не способно «смыть» фибробласты, размягчить их и развернуть к регрессу.

Рассуждений в таком ключе, конечно, не встретить у «терапевтов» по «целлюлиту»: ведь все начнет называться фактором неустрашимости.

4. Вредные привычки и медикаменты в официальных медицинских изданиях никогда не указываются даже как причины ожирения (кофе, алкоголь, курение, наркотики и др.).

Связь этих факторов с появлением «патологии поверхности» женских бедер и ягодиц абсолютно эфемерна. И безо всякой статистики видно, что женщины злоупотребляют этим не больше мужчин. А курильщики и хронические алкоголики, как известно, часто имеют низкую массу тела. И почему кофе – фактор риска «целлюлита», когда почти все антицеллюлитные кремы и многие коктейли мезотерапии содержат кофеин?

Влияние медикаментов на прибавку веса изучено мало. Известно только, что психотропные препараты (антидепрессанты, нейролептики, транквилизаторы) действуют угнетающе на нервную систему и снижают метаболизм. Кто долго принимал подобные препараты, знает, как порой до неузнаваемости меняются габариты тела.

Известно также, что кортизон, бета-блокаторы и противовоспалительные средства, которые удерживают воду и соль, способствуют прибавке веса. И достоверно установлено влияние препаратов щитовидной железы на увеличение массы тела.

В отношении остальных медикаментов, которых сотни и тысячи, информации о прибавке веса не имеется.

5. Стрессы. Тему «стресса» не обходит теперь ни одно издание по «целлюлиту». Добрую треть пособий занимают уроки аутотренинга, советы по выработке спокойного отношения к окружающему миру, которые, нам следует думать, призваны справиться с деформацией и/или лишней тканью на бедрах.

Правда, какого рода стрессов следует избегать, чтобы не

набраться еще больше «целлюлита», нигде не раскрывается.

При чтении о стрессах в голову почему-то всегда приходят дурное настроение шефа или хамство в трамвае. Подразумевается всегда что-то урбанистическое, негативные явления цивилизации: шум, транспорт, спешка, высокие темпы жизни, перегрузка информацией, пробки на дорогах, срывы бизнес-планов.

Но если сравнить нашу жизнь с прошлыми веками, то в историческом процессе прослеживается прямо противоположная тенденция: наше существование становится несравненно спокойнее и стабильнее, чем это было еще совсем недавно. В прошлом свирепствовали войны, болезни, эпидемии, каждый день можно было видеть не хамство или дурное настроение начальника, а смерть и насилие, жизнь висела на волоске, зависела от малейшей случайности, воли более сильного и богатого. Мужчины дрались и воевали, женщины дрожали от страха за своих детей, медицинской помощи не было, правовой защиты тоже. Мало кто был уверен, что доживет до завтрашнего дня, уповали на удачу, молитву и умение защищаться. Своей судьбой женщина не распоряжалась: замуж по воле родителей, количество детей как Бог даст, род занятий тот, который предписан местной или семейной традицией. Жизнь – Один Перманентный Стресс.

Разумнее было бы рассмотреть как фактор риска приобретения планетой лишних килограммов скорее отсутствие обычных естественных волнений, чем их обилие. Тех самых, полагавшихся в человеческой жизни стрессов в прошлом, когда, как уверяют исследователи, ожирения в таком массовом масштабе еще не было. Сонная стабильность эмоциональной сферы больше похожа на причину злополучной напасти лишнего веса, чем пункт «стресс», занимающий сегодня столько места в литературе по похудению.

Этот пункт стал постепенно подниматься на первые места в списке «причин», передвинувшись с последних, занимаемых им когда-то, конечно, из-за всеобщей убежденности, что в современной жизни стрессов становится все больше. Только остается непонятным: почему наша простая соотечественница, живущая где-нибудь в сибирской или рязанской глубинке, не

страдающая от пробок на дорогах, срывов в бизнес-планах и вечно звонящего в избе телефона, все же имеет лишний вес, и даже в среднем больше, чем в российских столицах?

Правда, были найдены и «материальные» доказательства разрушающего воздействия стрессов на организм (в отличие от других факторов риска). В стрессовой ситуации надпочечники производят адреналин, и, следуя логике авторов, нестабильное количество адреналина в крови приводит к нарушению натриево-калиевого равновесия в сторону избытка натрия, последнее ведет к задержке жидкости, как вы помните, а задержка жидкости ведет к волокнистому фиброзному веществу, и вот он – «целлюлит»!

А также недостаточное поступление кислорода во время стресса вследствие неровности дыхания ведет к нарушению клеточного обмена, так как сосуды сужаются, и ограничивается циркуляция крови, то есть нарушается кровоснабжение, а дальше... дальше другая цепочка умозаключений, вы ее знаете и представляете, какие неприятности вас ждут. Но, как видно человеку даже далекому от медицинских знаний, этого слишком мало для объяснения причины, почему же именно в женском организме скапливается «целлюлит».

6. Гормональный фактор упоминается реже и осторожно. Этот самый важный женский фактор плетется, как правило, в хвосте длинного списка, где-нибудь после запоров и высоких каблуков.

Осторожно упоминается он не случайно, так как понятно, что здесь все потребует объяснения, а это самый загадочный пункт. И потребует предложения конкретных мер, ведь за половину века гинекология накопила материала предостаточно. Но, как правило, при упоминании гормонального фактора далее следуют только советы вылечить гинекологические заболевания: воспаления, новообразования, дисфункции и т. д.

У одних авторов это заболевания гинекологического характера, другие ограничиваются словосочетанием «предрасположенность женского организма» без последующих объяснений.

Никаких статистики и исследований, подтверждающих появление «целлюлита» в связи с нарушениями работы

репродуктивного аппарата женщины, в настоящее время НЕ СУЩЕСТВУЕТ. Рекомендации эти упоминаются, как говорится, через запятую и попадают в общий раздел укрепления здоровья, содержат ничего не значащие в этой узкой теме слова.

Конечно, тем авторам, которые претендуют на серьезное научное рассмотрение «женской проблемы неровностей», никак не обойти этот пункт. Уж слишком очевидно, что если эта «болезнь» встречается у всех женщин, и у полных, и у худых, то дело тут не в общем для обоих полов ожирении, а в отличии гормональных систем полов.

Не подводит некоторых авторов и простая интуиция, когда они называют «целлюлит» «гормональным жиром». Конечно, многим этот «гормональный» пункт не дает покоя, они чувствуют, что ответ может быть найден именно здесь, но сказать конкретно ничего не могут. «Вместо этого читателю предлагается гениальное по своей простоте объяснение, – пишет автор книги “Здоровый смысл против лишнего веса”. – Почему “целлюлит” встречается только у женщин? Как вы думаете, почему? – Одной из причин возникновения целлюлита является наличие в женском организме женских половых гормонов – эстрогенов. У мужчин концентрация их в крови ничтожно мала. У женщин целлюлит встречается в 80–95 % случаев. – А почему же не в 100 % случаев? Ведь эстроген присутствует у всякой женщины, если она не мужчина».

7. Генетический фактор вошел в список «причин целлюлита» автоматически, он позаимствован из темы семейного ожирения.

Наследственная предрасположенность к злосчастному «целлюлиту» авторами тоже только указывается и никак не расшифровывается. Понятно, генетика – тема модная, из сферы фантастики и будущего человечества. Понятно, почему и нет дальнейших пояснений: наука пока новая, подходящей информации, которую можно было бы «пришить» к «целлюлиту», не накопилось.

Но, наверное, авторам еще и выгодно помещать этот ничего не говорящий пункт. Ведь упомянуть генетику, как сказал

один известный европейский врач, «это сразу же обосновать невозможность влияния на возникновение отклонений». И тем читательницам, которым не удастся добиться успеха при помощи предлагаемых методик, останется вспомнить про свою «генетику» и смириться.

Все остальные упоминаемые факторы риска еще более абстрактны. Список советов, а с ними «причин», под которые они подгоняются, удлиняется авторами произвольно, по вкусу и включает все мыслимые и немыслимые стороны жизни (неправильная осанка, искривление позвоночника, запоры, высокие каблуки, торопливый прием пищи, закидывание ноги на ногу, неправильное дыхание, нерегулярный секс и т. д.).

Мотивы расширения, конечно, ясны: не повторять же дедовское «меньше еды, больше ходьбы», которое все уже перепахано вдоль и поперек и неинтересно читать даже толстяку. Потому малейшее открытие (не доказательство) физиологов сразу же используется. И то, на что не смеет посягнуть наука, сама же открыв данные о физиологии клетки, вовсю и смело используется теми, кто предлагает конкретную помощь в «лечении целлюлита».

Композиция таких брошюр всегда одна и та же. Первая часть, снабженная для важности тяжелой медицинской терминологией, громоздкими и тщательными описаниями жизнедеятельности на клеточном уровне, которую еще не каждый дочитает до конца, должна по идее объяснить, почему во второй, практической, предлагаются те или иные замысловатые позы физических упражнений и новые компоненты питания. Все это не стыкуется с «идеологической» частью, вследствие чего все практические рекомендации по борьбе с «целлюлитом» (не лишним весом) сводятся к нулю.

Упоминается ли слово «целлюлит» только на обложке книги, а потом мелькает в тексте «из вежливости» или полкниги горячо отстаивается его право на самостоятельное существование, но все авторы при первой же возможности постараются смешать его с лишними килограммами. У кого в начале, у кого в конце

рассуждений «жир» и «целлюлит» обязательно сольются в одно понятие.

Наивная читательница может потратить много времени на прочтение десятков страниц описания структуры «целлюлитной ткани», актуальности проблемы, где автор не забыла (обычно это женщина) напомнить о своем богатом (30–40-летнем) опыте борьбы сугубо с «целлюлитом» и в ожидании долгожданного ответа, что же такое «целлюлит», в конце удостоится примерно следующего: «Целлюлитная клетка – это тот же жир, только под другим названием», «Жировые клетки часто называют целлюлитом или жировой тканью, а вообще это название является следствием умной маркетинговой политики», «Жир постоянно впитывается жировыми клетками, и это совершенно нормальный процесс: каждый из нас постоянно запасает жир», «Целлюлит – это жир и ничего больше, и бороться с ним нужно так же, как и с другими проявлениями отложения жира».

Конечно, если бы не наша такая узкая тематика, было бы несправедливо так сильно нападать на авторов. Все-таки кому-то нужно и с килограммами бороться, да и не отставать же от духа времени – издание будет лучше раскупаться. Греха большого в том нет: книжечка пригодится и мужчинам.

Обманутой окажется лишь очень незначительная часть – наше «эстетическое меньшинство» – то самое, которое «совсем без лишнего веса».

Мало кто из авторов имеет смелость хотя бы предупредить их о бесполезности всех мероприятий. Да и приходится вычитывать это из потока общих слов. «У тех представительниц прекрасного пола, которые великолепно выглядят в одежде, проблема целлюлита стоит даже более остро в связи с тем, что у них нет излишней жировой массы, которую можно потерять при коррекции фигуры» (Николь Ронсар, автор первой брошюры и прародительница индустрии «целлюлита»). Нам следует понимать это завуалированное сожаление «классика» так, что у худой просто нет уже иллюзии и надежды, которую еще имеет полная, пока худеет.

Целлюлит глазами одного английского врача, или Закрытие занавеса

Брошюра английского врача Элизабет Дэнси, в свое время анонсированная с большой помпой ввиду того, что «впервые врач рассматривает целлюлит с медицинской точки зрения и предлагает испытанные методы его лечения» (наконец-то наука занялась!), отличается от остальных немногим. В ней, кроме более подробного описания шести стадий (а обычно четырех) «прогрессирования заболевания» (что же там делается внутри, в тканях), дано описание внешнего вида поверхности тела на каждой из них, благодаря чему можно теперь самостоятельно определить степень «запущенности». В остальном, в разделе «Лечение» все то же самое: к диетам, упражнениям, борьбе со стрессами, вредными привычками и т. д. добавилась только ароматотерапия (для борьбы со стрессами).

Посмотрим, что же такое «целлюлит» глазами клинициста.

Бугры и утолщения (почему-то «явные») упоминаются автором только на шестой (!) стадии болезни – самой последней и тяжелой. Плотные на ощупь «островки», эффект «тюфячной кожи» упоминаются, начиная с четвертого этапа заболевания. На первых трех, как пишет автор, «никаких изменений на теле нет».

Получается, что нужно дожить до четвертой стадии болезни, чтобы наконец-то столкнуться с эстетическими проблемами. Куда же подевались «ямочки и бугорки, когда сожмешь руками», и как же наши «галифе» или «попины уши», которые вообще не бывают без бугров и перетяжек? И какие тогда бугры и утолщения имела в виду автор? Давайте посмотрим. «6-й этап: жир, лимфатическая жидкость и белковые волокна формируют крупные сотообразные массы – стеатомы.

Жир не может удаляться из жировых клеток и фактически остается в плену толстого волокнистого мешка. Стеатомы

обезобразивают фигуру, образуя на поверхности кожи непривлекательные утолщения и бугры. Наличие стеатом красноречиво свидетельствует о том, что целлюлит основательно укоренился в организме и прошел полный путь своего развития». «Созревший целлюлит», как пишет автор, это когда «ток лимфатической жидкости фактически прекращается, блокируется почти всякая жизнедеятельность тканей... это “мертвая” зона». (Значит, до некроза или рака рукой подать!)

Прочитав о таком «настоящем целлюлите», прямо страшно делается: наверное, это то, что мы видим под юбками старых тучных женщин, которым только поэтому хочется сразу уступить место в автобусе, уже бесформенное тело, сплошь в варикозных венах, с тромбофлебитом, тромбозом, куперозом, трофическими язвами, одним словом, ноги Бабы-Яги. Пожалуй, такой пациентке уже не до эстетики, а стоит подыскивать подходящие костыли и подумать об отпущении грехов.

При таком «медицинском целлюлите» лечить нужно не жировую ткань, а сосуды, лимфосистему и иммунитет; здесь уже, как говорится, быть бы живу – не до жиру. Такая картина вызовет тревогу у любого врача, хоть в прошлом веке, хоть в древнем Египте, а слово «целлюлит» тут просто сбоку припека.

Элизабет Дэнси и не скрывает этого: борьба с возрастом («с целлюлитом») – это борьба прежде всего за здоровье, а красота – потом, как «дополнительный подарок». «Ведь в любом возрасте женщина хочет быть красивой» (трюизм, знают даже малые дети, но в научном труде не помешает).

Медицинское заключение английского врача о «медицинском целлюлите» – это исключительно почтенный возраст, это обязательно варикоз, повреждение лимфососудов, и, конечно, немалый лишний вес.

Безусловно, книга с крупным заголовком на обложке «Избавьтесь от целлюлита» кому-то очень даже пригодится, может, и правильно, что чей-то глаз зацепит модное слово, навязанное авторитарным духом новизны, но у того оно крепко привязано к теме здоровья и погребено под спудом многих

килограммов. Тучным пожилым женщинам с раздутыми и синими от вен ногами, похожими на корни дерева, пора задуматься о своем здоровье, их надо застрашать подробным описанием того, что у них там творится внутри в бедрах, и обозвать это неприличным словом «целлюлит» может быть полезно.

По-видимому, английский врач и имела практику с такой возрастной и весовой категорией пациенток, которые и слово-то впервые услышали у нее в кабинете. А может, о нем и речи не было, просто автор использовала термин такой же наживкой-приманкой, как все остальные, а в своей клинике занималась обычным ожирением. И не собиралась видеть бугристых неровных бедер и ягодиц у молодых девушек (и правильно делала), которые регулярно годами посещают тренажерный зал и с кровоснабжением у которых все в порядке, нет никакой задержки жидкости, варикоза и лишнего веса, живут они впроголодь и выливают на себя литры антицеллюлитных кремов. Ведь предложить им можно «из нового испытанного метода» только ароматотерапию. А из старого – все те же пожелания разумного образа жизни, чтобы годам к шестидесяти нижние конечности не стали как у избушки на курьих ножках.

Поданный таким образом «целлюлит», и спорить глупо, настоящая болезнь, он, конечно, должен принадлежать медицине. Тот, кто ждал профессионально-медицинского подхода к «целлюлиту», наконец-то дождался, а все остальные, то есть те, кто борется с «неявными» утолщениями, могут расслабиться. Ничего другого мы от медицины не дождемся: у нее и так забот хватает.

Появившись на медицинском горизонте, наш «целлюлит» сразу же исчез в пучине более важных дел, а такой долгожданной классификации – диагностики по внешнему виду – не дождались только те, для кого проблема так долго раздувалась рекламными средствами.

Книга английского врача произвела свой эффект: многие врачи перестали стесняться слова «целлюлит», а в салонах красоты забеспокоились, что же теперь делать. «Теток» с

«настоящим целлюлитом» не зазовешь на элитные процедуры (да и страшно представить, как такая развалина снимает панталон-парашюты и взбирается на дорогую VIPкушетку), да и лечить салоны не имеют права, а со стройными и здоровыми основными посетительницами, у которых «никаких изменений на теле нет», непонятно, что делать.

Выкрутились: оказывается, читаем теперь в рекламной прессе, есть «целлюлит-патология», а есть «целлюлитнорма». Спрашивается, зачем норму называть еще какимто словом, тем более с концовкой «ит», намекающей на болезнь, когда норма она и есть норма?

Ни косметологическая, ни медицинская позиции не соответствуют реальности проблем «эстетического меньшинства»: одна слишком поверхностно-гигиеническая, другая – слишком сурово-диагностическая.

Скоро слово «целлюлит» станет неприличным

Честь и хвала хирургии и косметологии за большие достижения в своих областях, но не надо цепляться за слово «целлюлит», скоро оно станет неприличным (получится как с «Гербалайфом»), ведь кризис уже наметился.

Подобные искажения особенно распространены в России.

На Западе в «высокие технологии» вкладывают совершенно определенный, строгий смысл, как и в «медицинский подход к целлюлиту», который, как видно у Элизабет Дэнси, достаточно четко очерчен и не так уж поголовно встречается. (И кривить душой западным врачам и косметологам нет смысла: их и так неплохо кормят.)

Для «высоких технологий» есть свои рамки, это не распространяется на всю жизнь человека, а тем более на человеческий организм. «Высокие технологии» – это огромные

достижения в использовании в сфере неорганических (минералов) и физических сил планеты, но в медицине и в биологии эти достижения очень ограничены.

В России же, как всегда, все принимает вид фетиша, распространяется столь широко и глубоко, что почитается не как простое достижение прогресса, а как уже явление бытия. Как с марксизмом: на Западе Маркс остался в истории только экономистом (даже не философом), а в России учение вылилось в целое мировоззрение, пулеметы, лагеря, ильичей и джугашвили.

Как делаются деньги?

Стоит ли удивляться размытости обещаний рекламы, когда самим производителям средств совсем не выгодно уточнять «диагноз»? Главное, что крутятся деньги в обороте громадной машины мировой экономики. Но зарабатываются деньги брендом «целлюлит» на чистом обмане – это блеф XX, а теперь уже XXI века.

Это касается не только торговли напрямую антицеллюлитными товарами, которые приносят миллиардные выгоды (ряды баночек и тюбиков на полках супермаркетов растут).

За каждой поданной идеологией «целлюлита», казалось бы, совсем и не торговой, всегда стоят чьи-то интересы, скрытый «спонсор», связанный с какими-либо отраслями, не обязательно медицинскими и косметологическими, но еще более широкими и прибыльными.

В какой-нибудь безобидной и «мягкой» брошюре, где прослеживаются негативное отношение к затратным салонам и стремление направить читательницу на исконный путь «деревенской бабушки Маруси» (которая давно знает, как убрать «целлюлит»), вы найдете скрытую рекламу экологически чистых продуктов, которые, как известно, в несколько раз дороже обыкновенных, тренажеров, витаминов, биодобавок и т. д. А «спортивный образ жизни» – вообще кредо века, все, что окружает спорт, ведет в такие разнообразные стороны жизни и обширные

сферы человеческой деятельности, что никакому экономисту не подсчитать реальных цифр дохода, принесенных брендом «целлюлит».

Медицинское шарлатанство – это древнейшая форма обогащения, эксплуатирующая вечную человеческую слабость – заботу о собственном здоровье. Но афера с «целлюлитом» – вовсе не медицинская, науки здесь и духу не было, эта афера – общественно-культурная (что-то новенькое в нашей жизни).

На фоне вульгарных форм надувательства, направленного на беззастенчивое выманивание денег, история с «целлюлитом» таковой не кажется, в ней нет обычного уголовнопроцессуального текста, но сами идеи «целлюлита» агрессивным образом претендуют на замещение реальности. Поэтому можно назвать это аферой, также, как и «восточную медицину», сильно приближенную к мистификации. Любая афера смотрится грубо, если нас разводят на банальные чувства, тогда как мистификация эксплуатирует более тонкие вещи (например, веру в пришельцев из космоса, в привидения, в магию и т. п. – на эти темы пишутся книги, ставятся фильмы и в итоге зарабатываются миллионы и миллионы).

Такие места – идеальная кузница мифов: один что-то промышлял, другой подхватил и пересказал, третий подправил, и в результате по свету гуляет безумная сказка, единственное назначение и оправдание которой – создать безразмерную кормушку для многих.

Речь идет и о такой современной слабости, как склонность к мышлению в стиле «меньшего зла». Потребитель может прекрасно знать, что какое-либо средство, биодобавка и даже лекарство очевидного результата не принесут, но кто его знает, думает он, а может, без этого будет хуже? (Сегодня же многие уже считают, что не только сам «целлюлит» болезнь, а «целлюлитная ткань» ввиду ее вредоносных свойств и содержания токсинов приводит к другим заболеваниям).

Сегодня это просто наваждение, эту бациллу «на всякий случай», «надо что-то с собой делать», «организму чего-то не хватает» подхватила добрая половина человечества.

Как следствие, в мозгу что-то защелкивает и у человека появляется почти наркотическая зависимость от всякого «полезного».

Четыре коммерческих крючка

Из четырех перечисленных выше разных по этиологии проблем выделяется один-единственный общий симптом под названием «целлюлит» и объявляется самостоятельным диагнозом. А эти этиологии, простые и, безусловно, хорошо известные, уже давно задвинуты в дальний ящик, о них «забыли».

Подпридуманный диагноз нужно подвести теоретический базис, придумать собственную «теорию», а лучше единую этиологию путем интеллектуальных манипуляций. Цель изобретения различных теорий-идей «целлюлита» одна: ведь торгуют теперь не только баночками и приборчиками, торгуют, прежде всего, идеями, которые (о чем болит голова у «конструкторов») должны быть «понятны и кухарке».

Сами идеи теперь являются товаром, поэтому они должны обладать привлекательностью и притягательной силой, быть хороши на вкус. Теории и идеи шиты белыми нитками, но это уже совсем не важно, главное, что приятен тот «соус», которым они приправляются.

Потребитель, не имеющий возможности ознакомиться с истиной по существу и вынужденный доверять «специалистам по целлюлиту», обязательно попадает на один из четырех хорошо выверенных коммерческих крючков, смотря какая у него в душе слабая струнка.

1. Магия высоких технологий – безусловная и слепая вера в могущество человеческого интеллекта и технического прогресса. (Наконец-то изобрели, давно пора, ведь летают же в космос, ведь клонируют же животных!)

2. Элитарность – наслаждение процессом, как в игре в преферанс: не чтобы выиграть, а ради самой игры. Посещение

салонов как великосветский образ жизни.

3. Примитивизация – черно-белая конструкция, которая должна обязательно базироваться на каком-нибудь старом общемировоззренческом предрассудке (например, «жир в ягодицах – это запас на черный день» – как вода в горбе верблюда – удобоваримый для простых голов искаженный отрывок из дарвинистской теории).

4. «Я сама» – чисто американское наивное направление, где всякая проблема, согласно духу американизма, всегда разрешима своими силами и упорством.

Выигрывает не то средство, которое дает больший результат, а то, что лучше укладывается в голове человека, находит симпатию у определенной категории населения.

Как в суде присяжных заседателей, где все решается «исходя из жизненного опыта и сообразуясь со здравым смыслом». (Правда, такое происходит не только с антицеллюлитными средствами, в современном обществе многое так решается.)

Но доходчивость и истинность – разные ипостаси, как убедительность и результат, что уже некоторые поняли на личном опыте.

Магия «высоких технологий»

Справедливости ради нужно сказать, что косметологическая промышленность очень старается усовершенствовать аппаратуру таким образом, чтобы та стала проста в применении и не требовала квалификации врача. (Трудность только одна – убедить в этом население.) Это и есть предмет ее особой гордости (а вовсе не эффективность, как думают многие), но особенно – постепенное удешевление (рост прибыли за счет массовости, и претензий меньше).

Даже такой, казалось бы, сложный и профессиональный прибор, как для целлюлолиполиза, уже давно можно купить частным образом, и ничего сложного там нет. Можно купить для

домашнего пользования все, что только изобретено, если вы способны полагаться на самостоятельное освоение прилагаемой инструкции – это будет намного дешевле. (В самих же салонах и продается, надо только спросить у завсклада.)

Абсолютно все мои клиентки имели опыт (и немалый) применения аппаратуры, и, если бы еще что-нибудь изобрели, время прихода отложилось бы. Многие живут в ожидании очередной «сенсации», а если нет нового прибора или препарата – то нужно просто подождать. Или проконсультироваться на форумах (уж люди-то знают!), нужно искать до последнего, вместо того, чтобы разложить по полочкам простые понятия и подумать: почему другим помогает, а мне нет?

Магия «высоких технологий» настолько сильно действует, что сознание пропускает даже то, что реклама аппаратуры «по целлюлиту» почти никогда не предоставляет подтверждений результатов: нет достаточного количества фотографий «до» и «после», хотя бы с десяток. (Зато много заявлений о чудесных открытиях мировой науки, от которых сама же наука, если вы ее спросите, тут же отречется.)

В этих хаосе и противоречивости вокруг салонов не последнюю роль играют и женская субъективность, и нежелание включать рассудок. Если бы все высказывали внятно свою цель, разочарований было бы меньше (и салоны бы сразу отказывали, а не наживались на горе народном). И не ждали бы абстрактного улучшения, с восторгом влезая в аппарат, похожий на фрагмент космического корабля из блокбастера, надеясь, что компьютер сам разберется. Зачем же так строго спрашивать с салонов? Они фигуру абстрактно и улучшают. Никто вам и не обещал, что она будет выглядеть, как в 15 лет.

Проговорите внятно и настойчиво еще на консультации (к примеру: меня не волнует кожа, меня даже объемы как таковые не интересуют, выровняйте линию бедра, уберите только эти «галифе» или «уши»), и вам сразу же откажут и направят к хирургу, ни один честный косметолог не возьмет на себя ответственность за такой результат.

Ведь приходите же вы с эстетической целью – зачем попадаться на туманные речи «лечить начальную стадию целлюлита», подставлять свои уши (которые на голове) под лапшу? Ну вам и вылечат «начальную стадию» на худой конец, когда совсем никакого результата не будет. Разве вы не поверите врачу? А как потом проверите? Теперь ведь все больны «целлюлитом» – утешитесь, что «хотя бы заболевание не усугубляется», «подлечен обмен веществ», и смиритесь.

Среди моих клиенток было немало салонных специалистов по коррекции фигуры, и я их спрашивал: «Зачем же вы обещаете то, что заведомо не можете?» Ответ был всегда одним и тем же: «Престиж обязывает, публика требует. А потом, многие и сами не знают, чего хотят: некоторым все равно, лишь бы попробовать новенькое, а кожа улучшится, все же какой-никакой результат, а некоторые просто не знают, куда деньги девать». «Ну, хотя бы таких же худых и небогатых, как вы, предупреждайте, вы же сами на себе испробовали все приборы». «А мы их сразу направляем к хирургам. Но они боятся ложиться под скальпель, надеются до последнего, да и мы надеемся, а может, что и уйдет? Я сама первый раз от вас слышу о проблеме так конкретно, хотя прошла специальные курсы по использованию аппаратуры. Я всегда думала, что это лишний вес, и все так думают».

«Элитарность» – идеология салонов

В косметологическом учреждении худую женщину поймут быстро, и шутить-подкалывать, как в кабинете старого эндокринолога районной поликлиники, конечно, не будут (персонал молодой, у самих та же проблема), и предложат массу аппаратуры и препаратов, благо выбор широк.

Но нет ситуации хуже, когда приходит клиентка, «предметно» смотрящая на вещи. К возмущениям таких женщин сотрудники давно привыкли и к ним готовы. А заданный прямо вопрос о гарантии этого результата – сигнал достать из кармана заготовленные фразы

типа «У нас все довольны», «Метод эффективен», «Жалоб нет», «У нас все специалисты профессионалы». (Предложения всегда строятся в неопределенно-личной форме, и хочется спросить: причем тут все? Парикмахеры, стилисты, маникюрши?) А если клиентка не утихомиривается, вызывается группа поддержки девушек в коротких халатиках (без «галифе», разумеется), у которых вменяемости срочно обнаруживается меньше, чем на вьетнамском рынке: «Нужен еще курс», «Особенность организма», «У вас конституция такая» и т. п.

Многие задаются вопросом: почему в салонах так часто стараются сразу взять высокомерный тон, уйти от прямых разбирательств и сместить акценты на ненужную профилактику, тургор кожи, баланс обмена веществ и т. д.?

Ответ можно найти несколько в другом месте. Постепенно создалась целая идеология борьбы за женский внешний облик, постоянно расширяющаяся и обогащающаяся, где всего теперь так много, что такие «детали» фигуры просто теряются.

Для того идеология и выставляется вперед, где основное место стали занимать элитарные моменты, призванные переключить клиентку на другие волны: посещение салонов как престижный образ жизни (к нам даже «звезды» ходят), как признак хорошего тона, как часть современного женского имиджа и т. д. Все чаще используются аббревиатура VIP («очень важная персона»), игра на честолюбии, снобизме, «почувствуйте себя леди» и т. д., и чем больше вы заплатите, тем больше вы получите. Нет, не результата, а удовольствия от процесса. (Хотя, стоит заметить, последний кризис сильно ослабил эти настроения, и потребитель уже потихоньку переключается на суровую конкретику.)

Салоны не гарантируют результат, они гарантируют право пользования услугой, то есть исключительно процесс и качество процесса, но не итог. И решают определенную задачу – исключительно ухода, а не радикального изменения телесности (на радикальное они не имеют юридического права), нигде в прейскурантах и не прописана такая услуга, как изменение конституции человека.

Этот маленький нюанс становится большим недоразумением только в одной единственной проблеме среди десятков других успешно решаемых проблем внешнего вида человека – в коррекции фигуры, в исправлении пропорций, линий и форм.

Регулярное посещение салонов – это просто стиль западной жизни, а образ молодой и стройной женщины как раз именно тот, на котором и строится весь дух современных салонов (и фитнеса). (Это уже веяния конца XX века, результат сложившейся культурной атмосферы.) Отказывать такой клиентке и противоречиво, и невыгодно: салон обязан выполнять все прихоти молодой эстетки и стараться помочь даже там, где это невозможно.

Предрассудки и доходчивая простота

Сами вы похудеть не сможете, так как не сможете растратить «запасы на черный день», о которых природа предусмотрительно позаботилась – это самый крепкий крючок, и в то же время самый слабый и противоречивый.

Современная медицина, сильно приверженная влиянию дарвинизма, не может пока дать ответ на самый предварительный и главный вопрос: почему у человека жировые запасы откладываются и расходуются не так, как у высших животных? Отсутствие ответа заставляет сомневаться во всех исследованиях в этой области.

Сегодня только дилетантильный практик может игнорировать давно установленный наукой факт, что отложение жира у человека не есть запасы «на черный день». А положение о том, что склонность к его отложению осталась у человечества с тех далеких времен, когда оно существовало в жестких и нестабильных условиях и вынуждено было заботиться об отложении питательных запасов впрок, не может сегодня быть признано научным. Уже известно, что в процессе голодания организм человека расходует запасы глюкозы, которые находятся в печени в виде гликогена, а когда они истощаются, начинает использовать белки мышечной ткани и

только в последнюю очередь жир.

Научный взгляд на жировые запасы как на «буфер» или «энергетический склад» уже давно устарел и считается примитивным. И если некоторые диетологи продолжают говорить позапрошлоговековые истины по незнанию или по привычке, то нужно помнить, что они противоречат самим же научным исследованиям.

Но предрассудок этот хорошо засел в головы и до сих пор выгодно используется: теории, построенные с помощью подобных крючков, всегда находят своего покупателя. Они импонируют индивидуальным склонностям или предрасположенностям к тому или иному виду поступков, соответствуют стилю жизни и мировоззрению определенной категории людей.

«Построй себя сама», или Настольная «библия» по «целлюлиту»

Популярные народные брошюры, в которых на удочку «целлюлит» лучше не попадаться, если это единственная проблема. Заглавия всех книг под названием «Как победить целлюлит» можно смело менять на «Как победить лишний вес». Сегодня женщины уже не спешат покупать такие издания и, пролистывая их у прилавка, видят, что добрая половина книги состоит опять из тех же рецептов супов и салатов, треть содержания занимают картинки знакомых упражнений для проблемных зон, остальное – советы по борьбе с бытовыми неурядицами и т. д. Разочарование и скептическая улыбка появляются еще до всякого практического применения предлагаемых громоздких и трудновыполнимых программ.

Их можно свести к одному лозунгу-штурму – взять проблему в кольцо. Сбалансированное питание и физкультура дополняются списком: упражнения с дыханием, рефлексология и метод воздействия на точки акупунктуры, использование идеомоторной

и аутогенной тренировки, уход за кожей, массаж, солевые ванны (вплоть до решения вопросов интимной жизни, безо всякого объяснения, какое это может иметь отношение к эстетическим проблемам). В эту же кучу свалено и посещение салонов и хирургов, если позволит, конечно, кошелек (последнее очень осторожно и замысловато, читательница может увидеть навязывание траты, да и программа, получается, не нужна). В таких изданиях, авторы которых хотят показаться бескорыстными «классиками» (и сразу же, еще в предисловии, от слова «целлюлит» отрекаются), все сводится к общим словам и общим пожеланиям вести правильный, «чистый», спокойный образ жизни. «Целлюлит» остается только на бумаге, он продолжает существовать только в сфере идей. А советы по борьбе с ним настолько абстрактные и заезженные, что пригодятся и для того, чтобы бросить курить. Эта книгопродукция импортируется в основном из США и представляет собой не новые теории по питанию, а теории образа жизни, «энциклопедии жизни» (подобное свойственно американскому духу).

Приверженность чему-либо, как многие знают, возникает не вследствие того, что тот или иной человек бывает надлежащим образом убежден, а от иных вещей. В конечном счете эта приверженность возникает из глубочайших внутренних душевно-жизненных связей, которые сам человек часто не может себе прояснить.

«Целлюлит» – пример «бытового» тоталитаризма

«Целлюлит» получился «дымовой завесой» для двух достаточно серьезных проблем – ожирения и конституции: медицина бессильна решить первую и не может рассматривать вторую, так как нельзя вывести болезнь из вторичных половых признаков.

Врачи спихивают «целлюлит» в косметологию, а косметологи в медицину (как работники милиции преступление, когда оно

совершенно на границе их участков). Никто не будет разбирать «диагноз» по косточкам, уточнять парадоксы жизни, выискивать сатиру, это никому не нужно, это не смешно. (Было бы смешно, если бы не было так грустно. Поймет тот, кто никогда не хотел участвовать в этой «массовости», смутно подозревая, что что-то тут не так.)

Скрестив две абсолютно разные сферы – здоровье и красоту, – вывели гибрид, и получился уродец под названием «целлюлит».

Из смешения двух областей на потребу массе получился вполне материально выраженный товар – антицеллюлитные средства. «Специалисты»-продавцы сочиняют физиологические схемки, которых в природе нет, рекламщики им в этом помогают, ради лучшей наглядности мастерят мультики, как прямо на глазах растворяются некрасивые места. «Целлюлит» – это не только грандиозная афера, но и наглядный пример тоталитаризма, последний ведь отнюдь не только в политике, он совсем рядом, по соседству. Этот «бытовой» тоталитаризм в том, что женщинам навязывают болезнь и не оставляют выбора. Но заставлять лечить это так же нелепо, как мужчин с повышенной волосатостью тела принуждать эпилироваться, доказывая ежедневно и настойчиво всеми средствами рекламы и убеждения, что это заболевание.

Неровности на женских бедрах и ягодицах – это такой же вторичный половой признак, как и сама жировая ткань. Есть женщины, которым нравятся волосатые мужчины, есть те, кому нравятся «голенькие», есть мужчины, которые предпочитают «дистрофиков»-женщин, а есть те, которые искренне любят пышных, не замечая никаких неровностей.

Избавляться от вторичных половых признаков – это свободный выбор свободного человека, как смена пола или имиджа. Но не нашлось ни одного врача, физиолога или биолога, который потратил бы хоть минуту на разоблачение этой фантазмагии с «целлюлитом».

«Целлюлит» – это двойная ложь

Одни считают виноватой косметологическую промышленность, устроившую рекламную атаку и заставляющую тратить «простую женщину», попутно негодуя, почему вообще такая тема существует. Другие решительно и горячо отстаивают мнение, что это лишь предложение, появившееся в ответ на спрос.

Но противоречивость «целлюлита» не в том, что возникла забота о сохранности кошелька «средней женщины». Было бы еще полбеды, если бы его решение упиралось только в финансы: многие бы многое отдали, лишь бы избавиться от этой напасти. Обеспокоенность тем, что реклама навязывает покупку дорогостоящего средства или систематическое посещение таких же дорогих салонов обычно присуща тем, кто не входил в этот феномен обмана с «целлюлитом» еще глубже.

Финансовый обман возможен только при недостатках культуры, деньги делаются на «дырах» и «провалах» в общественном сознании. И «целлюлит», казалось бы, такая несерьезная тема по сравнению с другими общественными темами, тоже следствие перекоса в нашей культуре.

Живучесть «целлюлита» объясняется не только работающей финансовой системой, он выгоден не только тем, кто производит, но и тем, кто потребляет, здесь «двойной заговор», потребитель и сам готов обманываться. Это здание лжи построилось на двух встречных потоках.

С помощью «целлюлита» маскируется проблема ожирения: если женщина не хочет или не может расстаться со своей полнотой, она всегда утешится «целлюлитом», он ей нужен как индульгенция, ей выгодно признавать у себя эту «болезнь», выгодно даже то, что она не лечится. И всегда можно оправдаться в глазах окружающих, прикрыться: «у всех целлюлит» (не ожирение, в котором сама виновата, а такая вот «зараза», издержка экологии и цивилизации).

Его можно хоть всю жизнь лечить, как гастрит или экзему, всем жаловаться, и тема есть для разговора («Ты почему была на

ЛПГ? По 40 баксов? А я по 70: там насадки свежие».) И совесть чиста: днем убрала в салоне пару сантиметров – вечером можно позволить себе хороший ужин.

Если у женщины нет лишних килограммов, но она имеет непропорциональную фигуру, то ей еще сложнее, поэтому удобнее объяснить и себе, и другим, что «вот, подхватила целлюлит». (Как сказала одна моя клиентка: «Из-за сидячей работы у меня поселился целлюлит». Наверное, нужно было продезинфицировать стул.) Можно вспомнить, как раньше в грубом просторечном выражении в адрес толстушки говорили «жиртрест», а теперь «фабрика целлюлита», но ведь «фабрикой целлюлита» называют не тех, у кого рябит на бедрах, а опять же полных. Просто поменяли слова, а суть осталась все та же – своего рода политкорректность. «Целлюлит» – это прикрытие, коррекция фигуры – это интимная тема, часто для женщины она интимнее, чем сексуальная жизнь (о последней она расскажет быстрее, чем о том, как исправляла тело). Потому что даже о «правоверном» сбросе килограммов редко говорят искренно.

Медицина не может решить проблему ожирения, поэтому она так снисходительно относится к «целлюлиту» – просто неплохой повод заняться здоровьем. Врач играет роль «лечащего», а пациентка «больную» – такая вот взаимовыгодная игра.

Желающий обмануться да обманется – никогда бы не существовало «целлюлита», если не было бы на него спроса.

В тему «въезжают» единицы

Как и героиня описанного выше ток-шоу, многие мои клиентки говорили те же слова: «Я не знаю ни одной своей стройной подруги, которая бы не мучилась этим».

Но все это – пустые слова. Разговаривая с сотнями и сотнями женщин, я убедился, что в тему «въезжают» единицы. Даже среди

тех, кто пришел «по адресу», мало тех, кто понимал «предметность» своей проблемы, суть коррекции линий и пропорций, то есть проблемы собственно эстетики. А не «улучшите фигуру, вы же доктор, вам виднее», или «похудеть вот здесь», или «вылечите целлюлит». Неимение эстетической позиции наблюдается даже у «эстетического меньшинства», но они не виноваты: культура не создала лексикона для дискурса в этой теме.

Понимающих мало, но они все же есть. Им необходим индивидуальный подход, они не хотят массово-рыночных услуг, интуитивно чувствуют недоверие к «конвейеру» и хорошо знают, чего хотят. Но найти что-нибудь подходящее для себя в справочниках и женском поп-чтиве невозможно: там нет конкретики, нет разъяснения по категориям женщин, типажам фигур, там есть только «косметические линии» и «сенсационные открытия». И везде только общие слова: «улучшится кровоснабжение», «откроется и задышит клетка», «вырастет коллаген» и т. д. Им приходится в который раз пробовать на себе очередную «сенсацию» и в который раз разочаровываться.

ГЛОБАЛИЗМ И КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

«Знатоки эстетики» горячо доказывают, что мода на худобу дело временное, что скоро все пресытятся скелетоподобными моделями и человечество затоскует по прежним естественным формам рубенсовских и кустодиевских красавиц.

Но подтверждений в жизни мы не видим: что-то мода эта затянулась. Можно ли культ худого тела назвать модой, которая на то и мода, что, разумеется, когда-нибудь проходит?

Но даже именитые культурологи и социологи продолжают называть это простым словом и ждут, когда же пройдет это умопомрачение, иначе придется копать глубже, а это выявит всю сложность общественно-исторического процесса со своими причинами и следствиями.

В эфире, в прессе, даже в медицинской сфере господствует примитивный уровень диспутов на эту тему. Дискурсу шумных передач под примерными названиями «Стандарт или личность», «Худеть или не худеть?» и т. п. продюсерам выгодно придать вид простой дилеммы: это неизбежно раздирает аудиторию на два лагеря, и страсти, склочность и большая вероятность того, что у кого-нибудь сдадут нервы, обеспечены, и рейтинг передачи тоже. Нервы сдадут, конечно, у толстушки, ее тут же поддержит весь зал (состоящий из тяжеловесов), и ратующие за худобу со своими невнятными оправданиями останутся, как всегда, в презренном меньшинстве.

Но многим уже невыносимо натужно улыбаться на заезженное «Хорошего человека должно быть много», «Зато мы, толстые – добрые», «Мужик не собака, на кости не кидается» (в последнее время, получается, стал собакой). Без сарказма нельзя смотреть, как откровенно подыгрывает «простому народу» стройная ведущая, потратившая полжизни на свою внешность, как

утешают толстушек «добрые» мужчины, упоительно рассуждая о «настоящих плодородных женщинах», по ходу речи стреляя глазами в сторону «костей» соседки.

Такие лицемерные диалоги, в которых принимают участие самые уважаемые люди общества, с завидным постоянством ведутся в эфире и прессе.

Разворачивается ожесточенная полемика в СМИ, постоянно слышатся обвинения в заговоре рекламы, в некоторых странах все это вышло на государственный уровень (и что удивительно, в традиционно ратующих за красоту – во

Франции, в Италии). Десятки, а может, и сотни тысяч женщин искренне предполагают у себя повреждение психики, и никто не может им объяснить, откуда все это взялось. Им говорят только: подождите, все вернется назад.

Но за сто лет и даже за полвека произошло столько событий, что многое стало бесповоротным, на этом уже успели построить огромное коммерческое здание под названием «похудение». Этому поспособствовали общекультурные исторические события, касающиеся всех нас и изменившие наше отношение к собственному телу за последние полвека.

XX век породил страх перед жиром

За грандиозными событиями ушедшего века как-то незаметно для всех мир перестал бояться худобы – за пережитыми войнами, разрухой и голодом, после победы над массовым туберкулезом, социальными и этическими предрассудками.

Но на этом он не остановился: мир стал бояться жира. Страх появился еще с открытия факта отложения холестерина на сосудах в начале XX века (когда ожирения в таком масштабе еще не было), а с этим причин атеросклероза – виновника самых массовых теперь заболеваний (и безо всякого лишнего веса). Человеческая жизнь за столетие удлинилась почти в полтора раза, и на чашу весов легли другие болезни, сопутствующие старости.

За сто лет холестерину успели устроить настоящую войну, наладить пищевую отрасль с техническими возможностями по рафинации пищи от этого «зла», он стал настоящим пугалом XX, а теперь уже и XXI века: продукты с пометками «без холестерина» стали пользоваться гигантским спросом. Многолетняя антихолестериновая кампания, начавшаяся в США, привела к определенным социальным последствиям: сегодня все настолько пресыщены негативной информацией о холестерине, что никакая его реабилитация уже не воспринимается, о страшном «враге» организма знают даже дети.

Наука тоже не дремала, нашла связь между ожирением и инфарктом, ожирением и диабетом, ожирением и раком и т. д., что население стран Запада привело просто в панику.

Жирная пища и склероз стали одной цепочкой логического звена, стали понятиями объединенными. Медицина вынесла приговор жиру, и рост ожирения стал напоминать эпидемию (вы говорите, все это «женское», а как же болезни, сопутствующие ожирению?). Снижение массы тела и потребления холестерина стали повсеместно включаться врачами в программы оказания помощи больному с сопутствующим и даже не имеющим касательства к ожирению заболеванием (часто на всякий случай).

Развились мощная пропаганда, гигантские производства, а их не свернуть, этого просто никто не допустит. (Рыба, которая была до 60-х годов самым дешевым продуктом, подорожала в несколько раз, как только стало известно, что она не содержит вредных жиров.) Страх перед жиром будет нагоняться еще больше: это уже выгодно и производителям, и потребителям.

Выгодно и новому зданию нашей цивилизации под названием self-build, состоящему из трех монополий: фармакологии (коммерческие препараты и добавки), косметологии и спорта – это ведь тоже мировые гиганты с огромными прибылями.

Революция «вещного» окружения

Самое большое событие конца XX века создало свою религию – религию комфорта. «Мелочи быта уже длительное время символически, психологически, духовно укрупнялись, – замечают культурологи. – Это было магистральной культурной тенденцией западного Нового времени. Рекламные слоганы – это молитвы, творимые в виду иконостаса, имитирующего ситуацию любви, заменяющие полноту счастья, “рай”. “Раем” становится для потребителя его собственное тело, способное наслаждаться потреблением внешних вещей (носить модное платье, сидеть в удобном кресле, взаимодействовать с эргономически продуманной техникой, есть красивую и вкусную еду), хотя сами тела, рекламирующие еду, – замечают исследователи, – формы совершенно не держат, они ее вообще не имеют».

Миф о счастливом теле и его совершенных проекциях вещах определяет теперь массовое поведение. А женское тело подается как призрачно-эфемерное, его формы гиперпластичны, не отягощены силой земного притяжения, свободны от трудностей физиологии благодаря вещам.

И «компьютерная эстетика»

Незаметным для многих осталось и то, что на восприятие нашей телесности повлияла и «компьютерная эстетика», появившаяся в конце ушедшего века и включающая в себя определенные правила изображения человеческого тела.

Она берет свое начало в комиксах, а в сущности, в мультипликации. Мультипликация требует максималичности и символизма. Приблизительно это выглядит так: если толстый – то свинья, если худой – то скелет, если мускулистый и сильный –

то главный герой, если женщина «с формами» – значит, «кухарка», неповоротливая и необразованная, если стройная и сильная – то главная героиня или подруга героя, борющаяся наравне с мужчинами, побеждающая драконов и магов.

Промежуточного звена стараются избегать, так как тогда все приобретет характер художественной драматики со всеми вытекающими жизненными сложностями, неприемлемыми для разрешения упомянутым образом, то есть средствами компьютера, мультипликации.

Попав в эту ауру (а она везде в цивилизованных местах), женщина «с формами» может легко получить прозвище «корова», даже не имея диагноза ожирения. Или удостоиться нарицательного «модель» только за одну худобу и рост совсем не в том смысле, что она работает в модельном бизнесе или у нее фигура, как у признанных мировых красавиц.

И «офисный стиль», и всеобщая стилизация жизни

Компьютерная эстетика, как и всеобщая тяга к стилизации, повлияла и на создание современного офисного стиля, которого полвека назад попросту не было. Тогда представительство какой-нибудь фирмы даже в странах Запада мало чем отличалось от заводской конторы, а небольшой магазинчик в городе мог плавно сливаться с домашней обстановкой. Сегодня это недопустимо: строгий и стилизованный дух офиса, где бы он ни располагался и чем бы ни занимался, требует соответствующего облика и от работающих там людей.

И хотя создание клише, типажей, простых символических образов, эта примитивизация и есть проблема нашей культуры, та самая «бездуховность», тот самый «американизм», который так раздражает всех интеллигентных людей, особенно в России (и автора в том числе), что касается духа офиса, здесь

кое-что понять можно. Женщина полная, или «с формами», не «вписывается» в дизайн офисного стиля, да и в деловой обстановке офиса неприемлемо все, что говорит о посторонних, домашних и чувственных вещах. Не совсем правомерно обвинять работодателей в предвзятости и отсутствии доброты, когда они не стремятся брать в офис женщин старше 40 лет: именно после этого возраста редкая женщина сохраняет стройность.

Стилизация постепенно происходит во всех сферах жизни: промышленности, научных исследованиях, культурных течениях, рынке, товарах и др. (успело даже появиться понятие «имидж производства», статья об этом, где утверждалось, что это будет самый дорогой товар будущего, в свое время произвела сенсацию).

Новый тип рекламы «слоган» (ролик и клип – художественно обогащенные «слоганы», жанр миниатюры): стилизация рекламы доносит идеологию, «дух» товара или услуги при экономии мыслей и эмоций покупателя. Это проникло повсюду, даже в художественные произведения и кинематограф, и повлияло так, что у многих и мышление стало «клиповым».

Принципы видеоклипа – децентрированность и мозаичность мира, в котором нет привычных связей и противопоставлений, это принципиальная искусственность, путешествие по множеству пространств, сменяющихся быстро и с нарочитым нарушением связей между ними. «Видеоклип к обывателю относится с ироничным равнодушием продавца провокаций».

Реклама сегодня – это борьба глубинных подсознательных рефлекторных восприятий, ассоциаций, жестов, символов. Слово – традиционный носитель духовного смысла – отодвинуто на задний план. Идеальным интерфейсом нового ценностно-эфемерного бытия «высокой» культуры стал экран, где эфемерность культурных ценностей и традиционных духовных смыслов подчеркивается «рейтинговыми» слоганами арт-рынка.

Прежние безусловные ценности, да и вся высокая культура, в которой они были абсолютны, стали ценностями релятивными.

Тело – легальный капитал

В 80-х годах появилось слово «топ-модель» – новое название уважаемой и полноправной профессии, а не как прежде – несерьезный приработок красивой девушки после основной работы. И незаметно в сознании человечества произошло изменение более значительное: тело – это первоначальный капитал, при удачном вложении которого можно заработать состояние и получать потом проценты. Оно стало «средством производства», и не так аморально, как проституция, а как и любое другое средство производства в мировой экономической системе. (Или как полученное наследство, которым нужно успеть разумно распорядиться за отведенный природой короткий срок.)

В 80-х годах конкурсы красоты приобрели совсем другую цель (благодаря предприимчивой американской чете Фордов, воплотивших эту гениальную идею первыми в 1982 году). Они стали ареной крупных финансовых сделок, где мир модельного бизнеса – посредник, он участвует в осуществлении многоотраслевых проектов с предприятиями промышленности, прессой, шоу-бизнесом, рекламой и т. д. До этого конкурсы красоты не имели такого размаха и такой экономической роли. Они или были местными мероприятиями какой-нибудь фирмы или магазина, которому нужно было продать залежалый или новый товар, или имели совсем уж «державный», торжественно-праздничный смысл.

Сегодня «рынки красивых тел» всемирного масштаба приобрели политико-экономически-идеологический характер (и наконец-то заработал механизм «физическая красота – деньги»: давнишняя мечта человечества, когда продажа женского тела идет чистым, честным путем).

Жизнь спортсмена тоже приобрела экономический характер, имя чемпиона стало для мира именем «банка», с правами

финансового учреждения: вмешиваться в политику, в экономику, иметь свой процент, вмешиваться в общественное мнение, даже в образование и в медицину. Спортивные страсти – часть пиара, подогревающиеся и тщательно просчитываемые для все той же финансовой, рейтинговой или политической цели.

Постепенно имя (тело) чемпиона или фотомодели стало брендом – «раскрученным товаром с раскрученным названием», который может использоваться для многих разных «побочных» целей (наиболее простая – в рекламе как гарант качества). «Имиджи фотомоделей означают, что к концу века все превращается в продаваемую вещь, – считают культурологи, – все является объектом экономики, все стоит под знаком денег, что мы живем в эпоху имиджей, но не столько имиджей людей, сколько имиджей вещей (для последних люди – только подсобный материал). Прекрасная, совершенная внешность фотомодели – субститут прекрасной, функциональной вещи, освящаемая, “благословляемая” рекламой».

Виновата ли реклама?

На рекламные и модельные агентства обрушивается основной удар обвинений в психологическом прессинге своими «тощими моделями», и к ним применяются нешуточные меры. Со стороны феминисток, особенно американских, постоянно слышатся протесты в защиту «простой женщины», с благородным и искренним рвением за женские права устраиваются травля худых моделей в СМИ, демонстрации и пикеты вокруг конкурсов красоты и т. п. «Тело в рекламном дискурсе стало синонимом рынка, при этом тело изображается преимущественно женское. И вещи тоже становятся воплощением женского начала, – протестуют культурологи. – Система “тело-вещь” (или женское тело как “дух” вещи) придает вещам значение, далеко выходящее за рамки их полезных функций (и способное эти функции заменить или возместить)». «Но сами тела формы не держат, нежизненные,

иллюзорные (“бесплотный дух”) заполнили рекламу».

Объясняют феминизацию мира вещей как не случайную, «ведь именно женское тело – источник человеческого тела вообще, и именно за женским телом традиция закрепила значение безусловного объекта желания». Но противоречие не заметить невозможно: если женское тело «объект желания» или, того больше, «источник жизни», то как можно увлечь потребителя «бесплотностью» и «бесформенностью», то есть телом без эротики, без детородных признаков? (Культурологи, похоже, запутались, и с чем будут бороться потом, когда их мечта осуществится и появятся женщины «с формами»: опять с эротикой или с эксплуатацией женщины?)

Конечно, не без участия рекламы женское тело стало одним из понятий актуального историко-культурного лексикона, вошло в перечень горячих культурных констант. Корысть рекламы в раздувании «индустрии тела» прозрачна для всех. Но так ли все очевидно? Почему же женщин охватила повальная страсть к похудению в 60-х, когда рекламы, можно сказать, еще не было? (Не то что рекламы, не у всех был телевизор.) К тому же параллельно с поп-идолом Твигги с ножками-тростиночками вполне успешно процветали широкобедрые и пышногрудые Софи Лорен и Элизабет Тейлор. Да будь тогда реклама даже в сегодняшнем ее виде, все равно не мог единичный образ какой-нибудь манекенщицы или актрисы, пусть и неземной красоты, мгновенно перевернуть оценку тысячелетних норм и критериев.

И почему в Иране, в этой закрытой мусульманской стране, где нет ни рекламы с женскими телами, ни Интернета, так высок сейчас процент страдающих анорексией?

Создатели рекламы могут черпать свой материал из реальной действительности, то есть из того, что пусть и «витают в воздухе», но уже существует. Они лишь отражают уже сложившееся культурное настроение и не могут позволить себе сочинять небылицы, «невозможные тела», так как зрительное воздействие на потенциального покупателя потеряет эффективность, а значит, и прибыль. Изобретать новое еще могут законодатели моды,

законодатели вкуса, постепенно прививая человечеству другие понятия эталона, но даже они, как уверяют историки моды, теперь «вынуждены подглядывать на улицах».

На жизнь общества оказывают влияние более глобальные процессы, чем только «рекламный заговор»: в этом «заговоре» принимала участие вся наша цивилизация. Законы высокой моды, рекламы, шоу-бизнеса – это только следствия, а не причины, это уже итоги нашей общественной истории.

Если уж искать «заговор» в насаживании культа худобы, то лучше это делать не среди тех, кто напечатал или снял, а среди тех, кого эти модели рекламируют. Сегодня нужно ставить вопрос, как в детективе: ищи, кому выгодно. Сегодня первая причина – деньги, и там эпицентр заговора, где они самые большие.

Худые модели рекламируют все те же товары для похудения, косметологию, фитнес, спортивные товары, хирургию. Сколько денег проходит через модельные агентства, а сколько через эти промышленные, фармакологические и медицинские гиганты? Модельные агентства – это не фабрики, они всегда рискуют: возьмут девушку – пройдет этот типаж, не пройдет? Они и сами не знают, только что держат нос по ветру, модель – штучный товар, недорогой товар, эпоха топ-моделей прошла.

А вот одна только косметология – это миллиарды, причем с гарантией. А в фитнесе стройность – это вообще культ, без этого он бы прогорел, плюс торговля тренажерами – это действительно большой бизнес. А хирурги, когда они кроме основной работы участвуют в реалити-шоу и самых разных крупных проектах СМИ? А все психологи? А сетевой маркетинг? А центры, которые возникли потом, в так называемом «постгербалайфном» пространстве (они лгут гораздо крупнее, чем несчастный «Гербалайф»)?

Именно эти «монополии», а не реклама, поспевают, угождая потребителю, и их доходы не соотносимы. Фармакология, пищевые добавки, спортивная индустрия, косметология, фитнес, пластическая хирургия – они задают типаж, у них вращается промышленное колесо, это скорее можно назвать «заговором» мировой культуры.

Коррекция фигуры – работающая финансовая система

Но вся эта финансовая машина еще сложнее, потому что новая эстетика худобы может поддерживаться только на фоне массового ожирения. Всем этим гигантам не удалось бы удержать культ стройности, если бы не другие оппозиционные гиганты: «Кола», «Макдональдс», фаст-фуд и т. д.

Первые втайне будут поощрять вторых, сколько бы ни было судебных процессов, они всем нужны, даже врачам, они их кормят: в противном случае импульс к похудению будет слишком слабым. «Рекламные тексты, адресованные специально телу, – метко заметила наш культуролог, – посвящены гастрономическим и оздоровительным товарам, и эти тексты выстраиваются в два взаимозависимых ряда. Лозунг одного ряда либерален: бескрайняя свобода, тело должно как можно шире распространиться и полнее себя проявить. Для него нет пространственно-временных ограничений (не зря же оно «дух» – «дух» вещи), поэтому реклама еды стимулирует патологический аппетит. «Выдалась свободная минутка, и вы наслаждаетесь едой», «Любовь с первой ложки» и т. д.

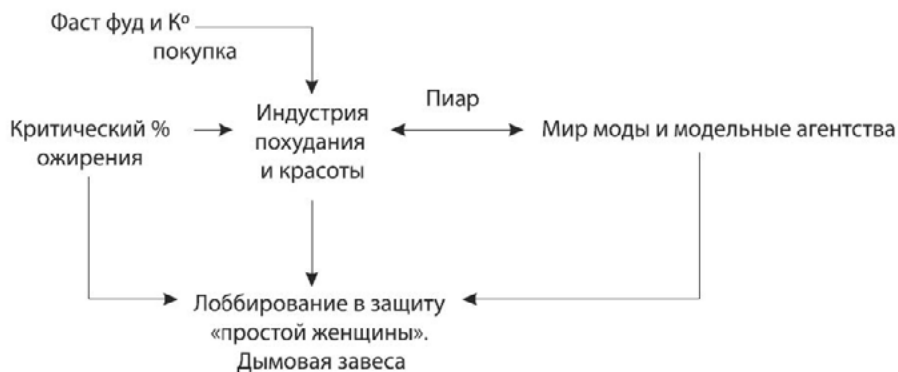
Однако чем больше «любви с первой ложки», тем больше долга перед тренажерами. Поэтому другой ряд текстов «тоталитарен»: настаивает на аскезе. Его ориентир – бесплотность или, по крайней мере, минимальная «плотность».

Обжирающееся = жующее = худеющее тело есть эфемернопластичная, принципиально бесформенная субстанция (вроде той счастливой пустоты в «волшебных пузырьках» шоколада). В той мере, в какой оно нагружается калориями, оно разгружается от калорий. Рыночное тело – виртуально».

Но рекламе еды противостоит всевозможная реклама для обретения нормальной формы: от спортивных снарядов до

пластырей и таблеток, от колготок-штанов до содействующих разгрузке заместителей еды, изготовленных из водорослей и опилок. Логика этой системы устроена как логика мифа, определяющее структуру всякого мифа «непримиримое противоречие» можно наблюдать в оппозиции «Макдоналдс – спортзал».

Это уже нельзя назвать просто заговором – это работающая финансовая система.



Можно было бы внести в эту схему и науку, которая, как известно, сегодня «подсобка супермаркета». Но в подоснове своей естествознание антиэстетично, в сущности, оно говорит: красота это блажь.

Справка о фаст-фуде

При создании «Макдональдса» делалась ставка на семью: в середине 70-х в Америке был в разгаре бэби-бум, но не так уж много имелось чистых и удобных мест для семейного отдыха.

А каждый ребенок мог привести с собой не только двоих родителей, но и бабушку с дедушкой. Детей привораживали цветными уголками с горками, шариковыми бассейнами, клоуном

Рональдом (появился в 60-е благодаря телепрограмме) и едой, завернутой в яркую упаковку. «Площадки приводят детей, дети – родителей, родители – деньги». Кроме площадок и клоуна их привлекают игрушками, которые вместе с гамбургером и колой входят в набор «Хэппи милз». Игрушки выпускают сериями после выхода очередного мультика или фильма, и их хочется собрать в коллекцию. В результате современный ребенок объедается гамбургерами и пьет в три раза больше колы, чем 30 лет назад. В Америке колу пьют даже 2-летние малыши.

Ковбои и ранчеры всегда были иконой американского Запада, но больше полумиллиона из них за последние 30 лет продали скот и сменили занятие. Всю мясную промышленность прибрали к рукам крупные корпорации, работающие на фастфуд. Изменилось все: от содержимого коровьей кормушки до зарплаты мясника. Изменился и процесс забоя скота – он последняя капля в цепочке роковых для мясной промышленности перемен. Коровы фермеров питались, как им и положено, травой. Коровы, предназначенные для большой фастфудовской мясорубки, за три месяца до умерщвления огромными стадами загоняются на специальные площадки, где их кормят зерном и анаболиками.

С мясом и молоком анаболики и гормоны роста попадают в организм человека.

АНАБОЛИЧЕСКИЕ стероиды – отдельный класс соединений. Анаболиками являются любые вещества, которые могут вызывать наращивание мышечной массы, а также способствовать накоплению азота в белке. Находясь в нормальном состоянии, организм человека постоянно регенерирует ткани. Процесс построения новых клеток для замены старых – анаболизм – проходит естественно и не увеличивает мышечную массу. Но с 1935 года научились синтезировать анаболические стероиды, позволяющие быстро ее наращивать, за считанные недели. Многие стероиды являются одновременно и анаболиками, поскольку могут приводить к увеличению массы тела. Стероиды – обозначение химических соединений, имеющих в своей структуре похожие цепочки, и по сути дела мы должны все анаболики

относить к классу гормонов.

ГОРМОН РОСТА (соматотропный гормон, соматотропин) представляет собой белок, состоящий из 191 аминокислоты.

Синтез и секреция гормона роста осуществляется в передней доле гипофиза – эндокринной железе головного мозга.

Анаболический эффект: на фоне введения гормона роста происходит усиление синтеза белка, увеличивается число клеток мышечной ткани.

Фаст-фуд с его системой производства победил во всем мире, даже в России и других традиционно кулинарных странах, таких, как Франция и Италия, где ресторанный бизнес обычного питания находится теперь в серьезном кризисе.

«Сон разума рождает чудовищ»

Соотношения человека и культуры, индивидуальности и социума за столетие изменились радикально, но из-за непонимания этих радикальных изменений произошел перекося в культуре, и, соответственно, и в медицине, и в «коммерции похудения». Современное человечество в отношении определенных сторон своего существования просто спит и не собирается их осмысливать, хотя в целом оно интеллектуально и остроумно. Но «сон разума рождает чудовищ».

С одной стороны, появились понятия здорового питания и здорового образа жизни в противовес массовым нездоровым питанию и образу жизни. С другой – культура в целом не поспевает за наукой, не изменяет своих оценок в связи с ее открытиями, у нее живы старые стереотипы и традиции.

На месте этого отставания возникает ложь. Нет желания понимать у потребителя – нет и научной воли у ученых. Если сами люди не желают, то и ученый понимать не захочет, его нельзя заставить, наука оказывается здесь бессильной. Производитель в «индустрии похудения» находится в одном культурном поле со всеми, и искривления происходят не от него лично, он просто

делает то, что от него ждут, деньги делаются на недостатках культуры. И вместо научной воли в исследовании ожирения и индивидуальной терапии процветает общемассовое доходное слово «целлюлит».

Такие социальные искривления гораздо глобальнее, чем просто коммерческая выгода – это ложь всей культуры. «Эстетическое меньшинство» попадает в эту ложь – в итоге душа разрывается и жизнь проходит между булимией и анорексией.

Современному цивилизованному государству хватает политической воли для запрета вредных вещей: проституции, наркомании, курения и т. д. Оно просто принудительным правовым образом запрещает это в один день. А те факты, что уже появился феномен детского ожирения, что человечество толстеет в среднем на 10 % в год, – недостаточные аргументы для принятия государственных мер. Цивилизованному человечеству грозит вымирание от ожирения, оно исчезнет скорее от болезней, связанных с лишним весом (сердечнососудистых и диабета), чем от демографических проблем, и уж тем более не от курения. Но политической воли для того, чтобы ввести определенное регулирование питания людей (хотя бы детей), остановить поток рекламы еды, не хватает.

Рекламой еды медики должны были заинтересоваться давно, ведь аппетит, как известно, стимулируется больше психологическими стереотипами, чем энергетическими запросами организма. «Глазное поглощение» работает как наркотик, создавая гедонистическую зависимость, которая медицински небезобидна.

Согласно опросу Стэнфордского университета, половина калифорнийских детей от 8 до 11 лет хотела бы похудеть, 16 % уже сидели на диете. К десятому классу проблема лишнего веса беспокоит уже практически каждого подростка.

Не так давно в США Сенат принял закон и выделил средства на то, чтобы в школах появилась программа, разъясняющая, что такое неправильное питание и какие продукты ведут к ожирению. Результат был неожиданным: взбунтовались и вышли на улицы толстые родители этих детей.

Их протест был преподнесен под лозунгом посягательства на фундаментальные американские семейные ценности.

Ребенок приходит из школы после такого урока и начинает за обедом учить своих родителей, как правильно жить, – это разрушает семью. Самое печальное, что правительство признало этот протест правильным, а себя неправым, и программа эта была отменена американским судом.

Национальная ассоциация пропаганды жира в США (NAAFA) обвиняет индустрию диет в том, что она сделала многих гораздо толще, чем они стали бы естественным образом, а также видит все беды толстяков в ложном сексуальном идеале. Окрыленные новой идеологией 150-килограммовые женщины помещают теперь на сайтах свои фотографии в обнаженном виде. Возникло даже особое общество любителей таких женщин и их фотографий: FA (fat admires). Таким образом, борьба с «индустрией похудения» сама превратилась в успешный бизнес.

Много лжи и противоречий в интервью со звездами и даже с простыми людьми, рассказывающими байки на тему «Как мне удастся поддерживать форму». Они рисуют заезженные схемки своей жизни, плодя этим все новые и новые мифы о похудении. Масс-медиа нагнали страх перед жиром, холестерином, сахаром, и теперь все следят за каждой ложкой сахара, каждой чашкой кофе и т. д., но главное, чтобы все это видели. Люди боятся выйти за рамки «дозволенного», то есть одобренного в глазах общественности (можно сказать уже политически-государственного) способа похудения – сбалансированного питания и спорта. Боятся уронить звание, выражаясь терминологией советских характеристик, «диетически грамотного» и «спортивно благонадежного» гражданина.

В западных странах тоже живы предрассудки: менять свое тело считается грехом. Несмотря на то, что в западной цивилизации понимают и культивируют красоту женского тела, там родилась пластическая хирургия, и популярность ее все возрастает, тем не менее, о посещении пластического хирурга стараются не говорить. Люди стесняются этого не потому, что хотят скрыть свои бывшие

недостатки (это их меньше всего волнует), а только потому, что сам способ не естественен, он не поощряется западной моралью, особенно в странах, где утвердилось влияние кальвинизма (Швейцария, США).

Лучший способ у звезд избежать разоблачения в Америке – это упреждающий удар: они заявляют о своей проведенной операции потому, что это лучше, чем если это обнаружат папарацци и создастся общественное осуждение. (Америка вообще не прощает скрытности, скажешь правду – все простят, даже героем станешь – это игры американского менталитета, они просты: главное – честность и гласность.)

Если на Востоке практически повсеместно отрицается сфера эстетики женского тела, актуально только явное ожирение, а нередко ему отдается предпочтение, то на Западе другая крайность: там понятие эстетики хотят слить с понятием здоровья. Сегодня все «натуропатическое» захватило Запад, поэтому медицинские рекомендации в эстетической хирургии поощряются и даже сочиняются в угоду потребителю.

Можно наблюдать парадоксы и в правовом поле, и в психотерапии с точки зрения самой простой логики. «Анорексию» можно принудительно кормить (и даже принять самые жестокие меры вплоть до коматозно-инсулиновой шокотерапии и аппаратной лоботомии – разрушения мозговых структур), а у тучного человека нужно спрашивать разрешения, ведь его процесс похудения считается правами человека, даже когда его ожирение точно так же опасно для жизни.

Тучность – это «священная корова» нашей культуры. Но правовое поле отражает только культурную атмосферу, но не научную – а это небезобидные вещи для общества. Отсутствие государственной, политической и научной воли проистекает потому, что полноту до сих пор считают добродетелью, а худобу – недостатком, болезнью, несмотря на то, что наука доказала обратное.

Толстяки создали целую систему обмана, они выстраивают ступени защиты, которые общество поощряет, так как оно

прежде всего общество потребления. На «анорексийках» особо не наживешься, они опасны для общества, так как подрывают основы потребления. Толстяки – это костяк потребления: «еда – пилюли – клиники – диеты – товары для похудения – еда» – это цельная непрерывная цепочка потребления. А состояние сознания «анорексийки» – это не просто голодовки, это еще и бунт против самого потребления.

Каждое десятилетие знаменуется открытием какого-нибудь очередного компонента в составе нашего организма, которому приписывается все зло. За холестериновым бумом следовал бум свободных радикалов (повреждают жизненно важные клеточные структуры, образуются как побочные продукты окислительных реакций), потом у всех на слуху были липопротеиды высокой и низкой плотности (последние могут повреждать эндотелий сосудов), затем гомоцистеин («скрытый» холестерин), затем окисленный и неокисленный холестерин («хороший» и «плохой») и т. п., за ними будут следующие бумы.

За низкокалорийной теорией – теории рациональности, сбалансированности, нерафинированности, теория питания по группам крови и т. п., перемежавшиеся всевозможными мелкими бумами – «ананасовым» и т. п. (у аборигенов таких-то островов нет ожирения, потому что в их рационе присутствует такой-то продукт, – продукт затем хорошо продается). Маркетинг в СМИ успешно навязывает нам нормативные представления о составе нашего организма, что приобретает сегодня невиданные убедительность и всеохватность. Наука о питании организма на клеточном уровне (нутрициология) набирает все большую силу.

Но признаки болезни – это лишь признаки, симптомы, это только сигналы нарушения чего-то глобального в организме, и причина может находиться далеко от того места, где обнаруживает себя симптом. Если стрелка барометра падает или поднимается, то причина, понятно, не в приборе, а в атмосфере, но действия людей очень часто сегодня напоминают починку барометра.

Роковым в медицине стал закон о правах потребителя, когда он полноправно проник в сферу медицинского обслуживания.

Пациент официально провозглашен потребителем, врач сегодня – продавец, а медицина – мировой рынок.

То, что пациент ищет индивидуального подхода, пустые слова, на самом деле он сам себя записывает в «среднестатистического человека», он сам желает быть массой, он хочет у врача быть только покупателем – при малейшем подозрении в нестандартности, «умствованиях» и «отхождении от темы» пациент паникует. Это отношение и диспозиция «покупатель-продавец» в медицине – глобальное искривление культуры, это трагедия медицины.

Убеждение «в здоровом теле – здоровый дух» (теперь уже и «в чистом теле – чистый дух») окончательно укоренилось.

Такое крайнее, праворадикальное направление в материалистическом понимании человека играет свою историческую роль и усугубляет трагедию медицины. (Прежде была идея очищения души, и все недуги, как твердо был убежден весь христианский мир, в том числе и врачи, проистекали из болезней души.)

Еще полвека-век назад человечество впечатляли такие события, как покорение космоса, открытие атома, построение Эйфелевой башни и т. д. Теперь, можно заметить, самые горячие новости – о медицине, об открытиях в человеческом организме, такие новости даже «подают на десерт», как самые пикантные. Происходит повсеместная медиализация жизни – распространение медицины на самые широкие сферы, и медицинская практика приобретает все более дискурсивный характер, включаясь в символическое поле культуры.

Особенно «горячие» новости – об омоложении человека. Совокупность новых элитарных групп характеризует стремление к борьбе со старением – и это впервые в истории человечества. Здесь важны скорее не сами результаты по продлению жизни или омоложению внешнего вида человека – хотя и это ценно, – а тот колоссальный душевный опыт длительного и постоянного стремления людей быть моложе и внешне, и внутренне, который принесет плоды в чем-то другом, о чем мы пока знать не можем, но пополнит копилку душевного опыта всего человечества.

«ЭСТЕТИЧЕСКОЕ МЕНЬШИНСТВО» В ФИТНЕС-ЗАЛЕ (СПОРТ)

А как же коррекция в спортивном зале?

Еще в начале повествования можно было предвидеть правомерный вопрос: а как же все эти новые спортивные методики, названия которых говорят сами за себя, – разве не они как раз обещают вовсе не только похудение, а именно исправление природных недостатков? Эти целенаправленно разработанные направления с впечатляющими иностранными словами: стретчинг, степ, боди-скальпинг (смешанные виды нагрузок с элементами аэробики и спортивных снарядов), байкинг, памп, легглифтинг – модернизированная спортивная гимнастика и другие, а также специальные тренажеры?

В проблеме неправильных пропорций, неэстетичных линий и форм женского тела специальные спортивные упражнения действительно кажутся самыми убедительными, самыми естественными и самыми безвредными средствами.

Но попытки решить эту проблему в тренажерном зале и на занятиях с активной нагрузкой на ноги тоже являются ошибкой. Хотя стоит напомнить, ошибкой лишь в том случае, когда были неправильно определены конкретные цели в связи с реальными возможностями спорта.

А возможности спорта для женщины здесь очень ограничены.

Наше «эстетическое меньшинство» идет в спортивный зал – можно сказать, поголовно – именно за совершенством пропорций и линий (а не поправлять здоровье или худеть), поэтому следует сказать здесь известные и простые вещи.

Спорт – это, разумеется, коррекция, но только в двух аспектах.

1. Сжигание лишнего жира

То есть того жира, который появился в результате скопления лишних калорий (неважно, за счет чего: переедания, слабого метаболизма или реального нарушения обмена веществ), и, соответственно, общее уменьшение фигуры в объемах. Иными словами, уйдет столько килограммов и объемов, сколько и положено уйти, например, при голодании. «Калорийный» жир сжигается в организме только при дефиците энергии, а физические нагрузки этот дефицит и создают, так как тратится энергия при работе мышц.

Лишь на первый взгляд кажется, что это все, что нужно для построения новой фигуры. «Новую фигуру» в тренажерном зале построить может женщина, у которой лишний вес, то есть снизить килограммы, и общий вид, безусловно, станет эстетичней. Правда, это будет не новая фигура, а старая, то есть та, которая и была дана природой изначально по окончании полового созревания до приобретения лишнего веса. 2. Коррекция мышечных групп

Можно сделать «новую фигуру» за счет наращивания мышечных групп. Но тогда она станет больше в объемах, так как мышечной ткани при нагрузках свойственно увеличиваться, о чем почему-то все забывают. Методички и инструкции с упражнениями под названием «Стройные ножки» – это как сделать ножки у полной женщины худее, а не ножки у худой – еще стройнее.

Безусловно на фоне прежней картины рыхлого и массивного тела похудевшая женщина с развитой мускулатурой выигрывает. Мало кто после такого успеха будет обращать внимание на такие детали, как непропорциональность или бугристая поверхность, от которых, впрочем, «общеспортивный», «подтянутый» вид может просто отвлекать. (Многие, кстати, и надеются, что под кубиками мышц не будет видно бугорков «целлюлита». Такие фигуры можно часто видеть на телевидении в американской рекламе тренажеров и антицеллюлитных средств.)

Эти простые истины не выясняются и не проговариваются с тренером: слишком крепка идеология спорта, где исходный пункт – нарушение кровообращения – причина возникновения

любых проблем тела. И в наш материалистический век отказаться от нее чрезвычайно трудно. А также оттого, что подавляющее большинство имеет лишний вес.

Больше всего нападков на свой метод я слышал от работников фитнеса. И невозможно им объяснить, что Ручная

Пластика – это не альтернатива спорту, у двух областей – абсолютно разные задачи, что почему-то инструкторы спортзалов плохо понимают. У фитнеса даже нигде не прописана такая услуга – изменение конституции человека.

Слово «фитнес» произошло от «to be fit» – соответствовать, годиться, подгонять, втискивать, быть впору, прилаживаться, приспособливаться и т. п.

Клиентки Ручной Пластики не ставят выбор «или-или», многие продолжают заниматься фитнесом и после коррекции. Только они уже знают, что невозможно под присмотром даже самого лучшего тренера путем работы мышц заставить тело «вычертить» идеальную линию бедра.

Парадоксы «женского» фитнеса

Любая женщина, которая провела не один год в спортивном зале, где занимаются и мужчины, подтвердит, что если мужчина будет стараться до конца: соблюдать диету (и даже не обязательно), активно и регулярно тренироваться, – то у него не останется ничего «лишнего», не будет никаких обвислостей и деформации на покрове тела. Конечно, не всякий при этом приобретет фигуру Давида, но на его теле все равно не обнаружится ничего противоречащего человеческому анатомическому строению, которое представлено в учебном атласе.

Когда у него весь лишний жир «сгорит», останется только положенный человеку тонкий подкожный жировой слой.

Обвислости и деформацию покрова можно видеть лишь у мужчин преклонного возраста (да и то не у всех), когда кожа теряет коллаген, или временно – после резкого и значительного

похудения, когда кожа еще не успела сократиться.

Спортивные и физические нагрузки для мужчин – не только единственно достаточный процесс коррекции фигуры (и веса – это для них одно и то же), но это всегда и единовзаимосвязанный процесс, где одно способствует другому – сжигание калорий и работа мышц.

Коррекция в спортивном зале у женщины происходит, увы, по «мужскому» типу: сжиганием энергии можно добиться снижения веса (и уменьшения общих объемов), а физическими нагрузками – укрепления мышечной массы, и это – предел, другого природа не придумала. Какими бы специальными ни казались физические упражнения, они не позволяют сделать так, чтобы худело в одном месте и не худело в другом, то есть перераспределить жировые ткани – изменить «жировую» конституцию женщины.

Не сразу женщины поняли, что такой, именно «женской коррекции», оказалось, выражаясь фигурально и буквально, «в природе нет». Сколько бы ни уделялось внимания одной зоне, организм при этом будет расходовать энергию в виде жирового запаса всего организма. Заставить сгореть жир при помощи работы мышц только в одном месте – это миф для потребителя. При любых физических нагрузках работает весь организм, а значит, сжигание энергии происходит по всему телу, по крайней мере, там, где ему (а не вам) это нужно. Подчинить этот самый сложный механизм своей воле – мечта, и означает она только одно – это стать разумнее и хитрее самой природы. Подчинить себе человек может пока только собственную волю.

Если у женщины верхняя часть туловища уже обезжирена, то все усилия убрать оставшееся незначительное (и значительное) количество жировой ткани на нижней тщетны. Если, к примеру, у нее рост 165 см, а вес 55 кг (и даже 65 кг – при широкой грудной клетке или тяжелой кости, и даже 70–80 кг – при липодистрофии, липедеме), то сделать худее бедра в спортивном зале уже нереально. Больше уже ничего не уйдет, а только добавится. Такой женщине можно уходить из зала безо всяких угрызений совести.

Спортивные тренеры и инструкторы фитнес-залов хорошо

знают, что эти «детали» нижней части фигуры женщины не убираются никогда, что невозможно и выровнять на них поверхность. Это хорошо знают и все, кто занимался на тренажерах по 5–8 лет, с интенсивным посещением, с активным использованием спортивных снарядов. «...общее похудение приводит к существенному смягчению недостатков ног и бедер, если они вызваны излишком жира.

Огорчим: полностью тип фигуры еще никому и никогда изменить не удавалось». «Упорный бугор не зря привлекал такое пристальное внимание: бороться с ним очень и очень трудно. Вот когда потратишь год, чтобы в поте лица добиться отличных результатов, сбросишь все лишние килограммы и все равно обнаружишь на своих ножках один–два нежелательных бугорка – вот тогда вспомни о липосакции» (Н. Лоза и Л. Горина «Я хочу быть стройной! Что делать?», Москва, 2002 год).

Правда, нужно сказать, что можно обнаружить не «один–два бугорка», как обычно пишется в оптимистичных брошюрах по похудению, а достаточно массивные объемы.

Наиболее честные и внимательные тренеры стали в последнее время предупреждать об этом, если они видят, что к ним пришла молодая женщина, не нуждающаяся в похудении, в поправке здоровья и не любящая спорт, а только с такой конкретной целью. Тем, кто живет в мире спорта, хорошо известно, что невозможно не только убрать эту «женскую» жировую ткань, но даже предотвратить ее появление. Для того чтобы сохранить девичьи линии и формы, спортсменке необходимо вовремя начать принимать гормональные препараты (так же, как и стать культуристкой), которые нарушат ее месячный цикл, изменят ее женский облик.

Но когда нечестные или неграмотные инструкторы уговаривают на усиленные тренировки и сброс веса женщину с истощенной спиной, выступающими ребрами и ключицами, худыми руками, узкой талией и гигантскими бедрами, это уже можно назвать преступлением. Потеря массы тела уберет остаток тонкого жирового слоя с грудной клетки и это приведет к хроническому

бронхиту, пневмонии (вплоть до летального исхода), а нагрузка на ноги – к нарушению в них лимфостаза, хронической отечности (они станут еще толще), а потом к варикозу, тромбозу и т. д. К сожалению, нечестности и заведомого введения в заблуждение потребителя в фитнесе очень много.

Даже самый опытный тренер может сказать лишь одно про вашу фигуру: до какой степени приблизительно вы увеличите мышечную массу при определенных нагрузках.

Можно увеличить ее в одном месте и не увеличивать в другом, что, в свою очередь, тоже достаточно сложно и требует высокой квалификации тренера.

И не просто так представители фитнеса не устают повторять: фитнес должен стать образом жизни! Потому что спортивные нагрузки должны быть постоянными: в противном случае мышцы постепенно замещаются жировой тканью, которую убрать потом гораздо сложнее, чем ту, которая появляется в результате переедания, о чем знает любой бывший спортсмен.

А обычно как все женщины живут? Вот пришла весна, нужно наконец убрать к лету эти ненавистные «уши», добиться «нужной формы», хватит только мечтать, другим ведь это как-то удается? Занимаются на тренажерах изо всех сил, потом бросают эту затею от усталости, а потом удивляются, почему бедра с каждым годом все больше и больше, а поверхность на них все бугристее и дряблее? И приходят к выводу: так это же «целлюлит», заболевание, он у всех, его нужно лечить – остается только уповать на «высокие технологии», идти в салон, а салоны только рады, сейчас подлечим электричеством и уколами.

А не получилось убрать в салоне – так что ж вы хотите? Значит, нужен здоровый образ жизни, значит, опять спортзал – получается замкнутый круг. А точнее, сеть гигантской всемирной паутины под названием «индустрия образа жизни», куда женщина попадает на всю жизнь, и где косметология, фитнес, производства всевозможных пищевых добавок, эстетическая хирургия, экологические продукты, психотерапия и т. п. друг без друга жить не могут, ведь они друг друга кормят.

С «женским похудением» получилось еще сложнее: женские ягодицы и бедра тоже оказались не складом питательных веществ «на черный день», как долго думали, а физические нагрузки – не последним средством истратить эти «запасы». На практике обнаружилось, что с женщинами плохо «работает» не только первый из двух основных постулатов, прослуживших целый век – теория калорий, но и второй – спорт.

Пройдет еще немало времени, пока исчезнет повсеместное филистерское убеждение, что лишние жировые отложения на «женских местах» – вина самой женщины, что все человеку подвластно и в его воле изменить. Что спорт всемогущ и творит чудеса и с женщиной тоже, и если нет результата, то, значит, просто недостаточны были усилия. Что нет никакой природной фатальности, и природа не создает изначально тучных уродов или негармоничные женские тела.

А пока остается смириться, наблюдая природную «несправедливость» к женщине, и задавать немые вопросы, созерцая обычную картину жизни: у мужчины анатомические дефекты появляются при немалых степенях ожирения («бычий горб», «фартук» и т. д.), у женщины – сильная диспропорция и анатомические «неправильности» могут быть даже при минимальной планке веса, допустимой для жизнеспособности организма.

Пока остается выяснять собственными силами, сколько же еще их нужно потратить, чтобы природа «отпустила» женщине этот «грех», причем позабыв почему-то дать ей возможность, – столько же мышечной массы, как мужчине?

Фактор физических нагрузок сомнителен даже с лишним весом

Статистические исследования сегодня показывают, что среди людей, занятых тяжелым физическим трудом, ожирение встречается как раз чаще, чем у занятых интеллектуальной

работой. Человеку, даже не знакомому с цифрами статистики, видно, что наиболее полные женщины – это сельские жительницы (труд – тяжелее не представить), ткачихи, строители, станочницы и особенно представители профессий, связанных с поднятием тяжестей. (Грузчикомужчины, занятые этой работой длительное время, всегда имеют как минимум первую степень ожирения.)

Убежденность в теории гиподинамии, как правило, распространена в странах «первого мира» и проистекает от цивилизованной жизни городов и местностей с развитой инфраструктурой. Если взглянуть на быт нашей соотечественницы, особенно в отдаленных от цивилизации местах, то видно, насколько тяжела физически ее жизнь. И тем не менее статистика показывает, что ожирение в «нецивилизованных» регионах встречается намного чаще, чем, к примеру, в Москве и Петербурге, Франции или Германии.

Уже подсчитали, что обычная («нецивилизованная») женщина в нашей стране выполняет ежедневно такую работу, что сжигает примерно столько энергии, сколько профессиональный спортсмен за хорошую часовую тренировку. (Стирка вручную и уборка квартиры – 280 ккал/час, мытье посуды – 106 ккал/час, одевание и раздевание детей – 100 ккал/час, уборка постели – 100 ккал/час, глажение белья – 100 ккал/час, натирание полов – 250 ккал/час, хозяйственные работы – 200 ккал/час, работа на приусадебном участке – 300–400 ккал/час, ходьба – 250 ккал/час и др.)

Даже половина этой работы будет равняться быстрому бегу спортсмена в течение часа, игре в баскетбол в течение двух часов или часовой тренировке борца.

Также подсчитали, что часовая прогулка, например, сжигает всего лишь одну двадцатую долю съеденного в дневном рационе. Чтобы сжечь 200–300 калорий (одно сливочное мороженое), нужна хорошая часовая тренировка.

Вычислили и то, что с ростом энергозатрат потребление пищи увеличивается (хотя это известно любому тренирующемуся в зале): повышается аппетит, и количество съеденного тоже, что оставляет систему энергообмена в прежнем положении. Но и

безо всяких подсчетов видно, что женщина в целом двигается не меньше мужчины, а точнее – больше.

Все эти факты не остались без внимания тех, кто занимается научным исследованием ожирения, потому в энциклопедиях в главе «Ожирение» вы прочтете, что фактор риска «гиподинамия» остается, в отличие от питания, спорным и пока гипотетическим. Но надежда на спортивный зал сегодня самая большая.

Физические упражнения для лечения и предупреждения «целлюлита», для коррекции фигуры занимают подавляющую часть всех методик: чем больше спорта, тем лучше.

Миллионы женщин тратят миллионы часов на борьбу за совершенство, начиная свой день с тренажеров и заканчивая рабочую неделю в спортивном зале. И пусть нет результатов, зато греет мысль о нормализации кровообращения.

Ведь все мы привыкли к простому умозаключению: если активизировать мышцы, кровь принесет в них тепло, разогреет жировые скопления по соседству, и они сгорят. Кроме того, кровь доставит необходимые питательные вещества (вечный страх, что организм чего-то недополучает), а еще оживится лимфатический отток (а это наш иммунитет), и все лишнее уйдет (вредные шлаки). Ведь законы клеточного обмена для всех одни и те же, ведь все мы созданы по единому образцу и подобию.

Но изначальная природная предрасположенность женского организма к тому, что в тазовой области кровообращение менее интенсивно по сравнению с мужчиной, объясняется гораздо более категориальным в глазах ученого фактором – особенностью женского репродуктивного аппарата. Конечно, ни один тренер вам об этом не скажет: ведь все опять начнет называться фактором неустранимости. Какой смысл во всех тренировках, если все природой и так предопределено?

При усилении кровообращения происходит большее сгорание лишних калорий, но это другое дело. Нет способов усилением кровообращения убрать конституционную («женскую») жировую ткань или хотя бы предотвратить ее образование даже самой большой спортивной нагрузкой.

Где фигура может проиграть?

Ошибка посещения зала в эстетической сфере часто в простых вещах: изначально не ставится цель иметь спортивную фигуру, такие фигуры даже не любят (и в спортивный зал идут, как на каторгу), а затраты на спортивные упражнения неоправданны и огромны. Все затраты оправданны и все на своем месте, если приветствуется «мышечная эстетика».

Следующее содержание не понравится поклонникам такой эстетики.

Если что-то не удалось убрать, то это, как говорят, еще полбеды: «осталась по нулям» и будет досадно за зря потраченное время. Хуже другое: фигура может приобрести такие недостатки, которых раньше не было.

Если вы не поклонница спортивного образа жизни, а походы в тренажерный зал – временная прихоть или дань моде, то нужно помнить: искусственно выращенную мышечную ткань нужно все время «подкармливать» дополнительным кислородом, кровоснабжением, иначе «целлюлита» будет еще больше.

Тех, кто вовсе не стремится приобрести спортивный тип фигуры, боится всякой «мужеподобности», а хочет сохранить плавность линий, следует предупредить, что, решив посещать спортивный зал, они идут на определенный риск. Нужно помнить, что мышечные группы на то и группы: они располагаются на теле локализованно-группированно, и, увеличиваясь при нагрузках, склонны создавать на поверхности тела все более отчетливо выраженную рельефность, чего «эстетическое меньшинство» как раз не любит. Уменьшить мышечные объемы потом уже практически невозможно.

Это «американская» женская эстетика: «кубики» на животе, длинные «футбольные» мышцы на передней стороне бедра, «зазывающе» перекачивающиеся при ходьбе (даже на подиумах

Где фигура может проиграть?

высокой моды), «веточки» на бутылочных икрах, бицепсы на руках и спина «лопатай» (за рельефностью мышц не видно бугорков «целлюлита», это ведь у них страшная зараза). В России пока еще ценятся плавность контуров и женственные переходы и линии – они приоритетнее даже неровной поверхности.

Можно подробнее перечислить по зонам, какие недостатки приобретаются стройными женщинами в спортивном зале.

Область талии. Фланки (боковая часть поясицы и верхняя часть ягодич) склонны увеличиваться от чрезмерных и длительных нагрузок на тренажерах, так как происходит постоянное повышенное продуцирование надпочечниками гормонов стероидов, питающих мышцы.

Реакция организма в этом случае всегда одинакова – «обложить» эту зону прослойкой жировой ткани. Это – «возражение» организма, закономерный и обычный компенсаторный акт на выведение из равновесия систем. У женщины при постоянных и интенсивных физических тренировках происходит разбалансировка двух систем: транспортной и продуцирующей гормоны.

Можно заметить, что у спортсменок никогда не бывает узкой талии, каким бы щадящим ни казался вид спорта. Нет талии и у танцовщиц: широкие спины за счет увеличенных фланков и отсутствие всякого перехода от спины к бедрам у худых и подвижных участниц танцевальных конкурсов кажутся таковыми вовсе не из-за узости их бедер – это приобретенная плотная жировая прослойка из-за чрезмерных физических нагрузок.

Такой же эффект можно наблюдать и у мужчин, чья профессия связана с поднятием тяжестей: плотный жировой «пояс» у тяжелоатлетов, у грузчиков, а потом и «пивной живот» даже у не употребляющих пива. (Впрочем, от пива подобное «возражение» организма происходит тоже, но по другой причине – из-за перегрузок почек.)

Многие худые женщины, подолгу занимавшиеся на тренажерах, все удивлялись и не могли понять, почему удалось убрать живот (от тренировок он креп), а вот талия становилась все шире и шире. У некоторых ягодичы постепенно становились похожими на

перевернутую «грушу».

Внешняя сторона бедер. Если худенькая девушка приходит в спортивный зал качать ноги с целью убрать «галифе» (или «попины уши»), то можно со стопроцентной уверенностью сказать, что она их непременно увеличит.

Объяснение абсолютно простое: перекачанные мышцы увеличиваются в объеме (а в этой зоне нагрузка на мышцы самая большая) и «толкают» неустранимое жировое образование еще дальше вперед. В лучшем случае фигура сохранит пропорцию (но не ширину), если не пожалеть времени и сил на наращивание мышц верхней части тела: рук, спины, талии.

Передняя (лицевая) сторона бедер. «Ноги футболиста» могут получиться от интенсивных спортивных нагрузок на бедра. Чем больше увеличивается двигательная нагрузка на ноги, тем более «выпячивается» лекало бедра (в профиль).

Искусственно выращенная мышечная ткань затем постепенно замещается на жировую, если бросать тренировки, а позже (может, и в течение нескольких лет) появляется и деформация – «стеганое одеяло» на «ногах футболиста» (что наиболее досадно, в отличие от ровных мужских футбольных ног).

Следует отдать должное Элизабет Дэнси, предупреждающую об этом «дисморфизме», как она назвала его в своей брошюре «по целлюлиту» и сделавшую этому явлению «медицинское исключение». «Эта форма целлюлита поражает переднюю часть бедер, в развитие которой вносят свою лепту степ-аэробика, кикбоксинг, ходьба в гору и футбол. Любая дальнейшая мышечная активность, в которой принимают участие ноги, после того, как появился дисморфизм, приводит к еще большему дисморфизму», – пишет врач. Попытки представителей медицины обсудить эту новую тему – «ущерб от спорта» – хоть изредка, но попадают в прессе, хотя в целом автор за спортивные нагрузки. То, о чем всегда знала любая бывшая спортсменка, прозвучало в теме «целлюлита» только недавно.

Если посмотреть анатомический атлас мышечного строения женщины (правда, такой атлас найти трудно: в основном во всех

Где фигура может проиграть?

энциклопедиях представлен мужчина), то можно заметить, что мышцы расположены у женщины немного по-другому. Этот факт, хотя и незначительный, не слишком бросающийся в глаза, довольно существенен для целей коррекции. Мышцы подходят близко к периферии тела у женщины только на лицевой стороне бедер, а с внутренней и боковой (внешней) сторон они расположены значительно дальше от границы тела, чем у мужчин, так как всегда имеют сравнительно толстый слой жира.

Первый результат накачивания мышц ног будет виден именно на лицевой части бедер, там, где мышцы ближе всего подходят к кожному покрову.

Икры – увеличенные и рельефной структуры – будут непременно. (Возможно, это кому-нибудь и нужно из нашего худого «эстетического меньшинства», если икры очень тонки.)

Нет такой нагрузки на ноги, чтобы в них не участвовали икроножные мышцы. Именно на них чаще всего приходится самая большая работа.

Плавный, мягкий переход от щиколоток к икрам и от икр к коленям, их гладкая поверхность и ровная форма, которую мы видим пока на отечественных и европейских подиумах, исчезнет. Вернуть прежний вид икрам после этого уже невозможно.

Ягодицы. Многие женщины ходят в тренажерный зал не столько чтобы уменьшить ягодицы, сколько чтобы придать им другую форму или подтянуть вверх. Подтянуть и изменить форму некоторым удастся, но только тем, у кого жировой массы в этой зоне в процентном отношении было меньше, чем мышечной. Другими словами, тем, у кого они и так были неплохие и не обвисшие.

Повисают ягодицы чаще всего потому, что жировое скопление, расположенное по большей части в нижней зоне ягодиц (дугообразным «валиком»), тянет их вниз, а вовсе не потому, что мышцы ослабли и перестали нормально работать. Нагрузка на мышцы в ягодичной зоне колоссальна даже при обычной ежедневной ходьбе.

Как и в случае с «галифе», ягодицы после длительных и упорных тренировок становятся плотнее, что всех, понятно, радует, но крупнее.

А почему тренеры не предупреждают?

Редкий тренер займется детально каким-то участком вашего тела и эстетическим разбором ваших взглядов и желаний. Далеко не всякий предупредит о зря потраченном времени, а о неожиданном нежелательном «приобретении» и возможных ущербах эстетики и подавно.

Нужно помнить, что взгляды тренера на женскую фигуру далеки от взглядов современных кутюрье и менеджеров модельных агентств, ищущих новых нимфеток, там ее даже не любят, несмотря на то, что заманивают узкобедрыми телами в рекламе. Кредо фитнеса – это здоровье и еще раз здоровье, а вовсе не эстетика (эстетика фигурировала в Древней Греции, да и то мужская). Настойчивые вопросы клиентки о своих пропорциях и линиях могут инструктора только раздражать, и даже женщину, которая прекрасно понимает, о чем вы говорите (у самой то же самое). Инструктор постарается перевести тему и «размазать» проблему, «утопив» ваши «уши» в богатой и важной теме здорового образа жизни и профилактики. Тренер – это прежде всего фанат своего дела, он любит спорт и предан ему, и ожидает такой же любви от вас, желательно пожизненной.

Лишний вес, здоровье и профилактика – вот именно те пункты, которые гонят многих в спортивный зал. Мысль об этих вещах греет, несмотря на то, что спорт не принес результатов: пусть нет видимых достижений, думают многие, но хотя бы «картина не усугубляется». Конечно, можно понять ту, которая вылила на себя литры кремов, устала от электричества и раздельного питания, разочаровалась в липосакции, не достигла идеала: ей остается только уповать на всемогущий и всеми восхваляемый спорт. Даже предупреждения инструкторов, что желаемого результата не будет, ее не остановят. С такой ужасной правдой жить нельзя – нужно что-то делать, не складывать же рук. Для многих женщин

посещение клубов и залов становится психологическим аспектом, чтобы «не опускаться», «не давать себе слабину».

Есть женщины, хотя их немного, которым нагрузка на мышцы штангой или гантелями приносит такое же удовольствие, как и мужчинам. Мои наблюдения показали, что обычно у этих женщин можно отметить широкую грудную клетку (80 см и больше – замер под грудью на выдохе).

Это и закономерно – удовольствие им доставляет не только питание, доставляемое мышцам в виде кислорода при активизации кровоснабжения, но и повышенный воздухообмен в легких. Большой объем грудной клетки требует для себя и большего объема кислорода.

Спортивный зал может быть и социальным аспектом – важной составной душевной жизни, где расслабляются, получают «разрядку», имеют круг общения, как выражаются, «хорошую тусовку». «Вау-рефлекс» в фитнесе – это деньги (демонстрация возможности оплачивать дорогой клуб), а также время (демонстрация возможности стабильно посещать зал, что тоже говорит о процветании). Дорогой спортивный клуб – это «ярмарка тщеславия» нашего времени, как в лермонтовские времена – отдых высшего общества «на водах».

Спорт и XX век

Всплески культивирования спорта и идеала «физического человека» можно проследить на трех этапах-ступенях, своеобразных спортивных периодах в истории XX века (в XIX веке этого просто не было): это 30-е, 60-е и 90-е годы – и они по-своему разные.

История возникновения мужского и женского бытового спорта была различной, можно сказать, даже противоположной.

В эпоху дендизма и джентльменства (конец XIX – начало XX веков) спортивные увлечения мужчин: гольф, скачки, позже теннис, бокс, рискованные виды спорта – были еще редки и

принадлежали только аристократизму, особенно в Англии. Они вполне сочетались с клубными привычками и изысканными манерами: иметь тело атлета и быть при этом аристократом было для мужчины само собой разумеющимся. Зачинщиками мужского бытового спорта были представители высшего света, и только после них это увлечение стало потихоньку «спускаться в народ»: к двадцатым годам уже и простые мужчины стали заниматься спортом.

История женского бытового спорта началась, можно сказать, с полярного: аристократизм женщины как раз противостоял спорту. Настоящая аристократка не должна была быть «акробаткой», у нее мягкая грация и пышное тело. Балерины никогда не служили эталоном, на них смотрели как на женщин второго сорта, и потому к такой фигуре никто не стремился, это было унижительно, не подвигало к ревности даже то, что за ними ухаживали собственные мужья. (Измена супруга с балериной воспринималась в высшем обществе не слишком серьезно: «бес попутал», или как некачественный продукт съел по ошибке.)

Женский спорт шел в обход аристократизма – через маргинальность, божественность. Почин можно видеть в начале XX века у представительниц искусства, или, как говорили, у «дам полусвета». К примеру, Волошинские пляжи, где подруги поэта плавали и загорали голышом и тем приводили в ужас местное население деревеньки Коктебель. Или худая

Гиппиус в мужских кожаных штанах в обтяжку, с сигарой, на велосипеде. Увлечение гимнастикой, плаванием, новыми танцами (школа «босоножек») – все это постепенно проникало «снизу вверх», из народа в высший свет.

А причина объяснима и проста: проблема была в «раздевании», эстетику балерин не просто так презирали в высшем свете, ее вообще мало обсуждали – все дело было в публичности женского тела, а она считалась аморальной. «Раздевание» женщины и занятия спортом шли исподволь. Но чем больше спорт становился всеобщим достоянием, тем больше он, в свою очередь, помогал «раздеванию», оправдывал его, легализовывал публичность

женского тела.

Спорт в 30-е годы был полностью идеологическим; и мужчины, и женщины увлекались им под окрасом военного патриотизма. Советская мания самоцельного количества, массовости и гигантизма (чугуна на душу населения, личного состава армии, гигантомании в строительстве и т. д.) делала спортивные колонны на парадах и демонстрациях зримым воплощением победы своей идеологии.

Одним из главных социалистических ритуалов (и в Европе тоже) были народные шествия, и эти пропагандистские мероприятия обязательно выражались марширующими толпами «спортивных людей», которые наращивали все те же абстрактные количество и гигантизм.

Как свидетельствуют очевидцы, марширующие женщины с голыми ногами в белых парусиновых трусах и майках никого тогда не смущали и никому даже в голову не приходило все это воспринимать как эротику. Мало кто помнит, что в 20-е и 30-е годы в советской России нудизм был распространен гораздо больше, чем сейчас, голые люди на улицах тогда демонстрировали свободу над буржуазными предрассудками (и только указом министра здравоохранения очень хитро запретили такие шествия, убедив, что это негигиенично делать в городах).

Спорт был действительно тогда слишком идеологизирован, потому легко объясняется исторический парадокс: почему через 30 (!) лет такой шок у общественности вызвала короткая юбка, предмет гардероба, согласитесь, все-таки длиннее трусов.

Физический идеал человека 30-х – это гора мускулов, формы и линии будто высечены из камня, это статуя, глыба, монумент, символ вечности и непоколебимости. Неотесанный и сильный – это пролетариат, его квадратность – символ неаристократичности, протест против всякой изящности и гибкости, лояльности, двуличности, сложности. Мужчина прост и бесхитростен, он полон воли, как булыжник в руке пролетариата, таким же булыжником было и его тело.

Женская фигура под стать мужчине, подруга героя времени с

ногами колосса и руками, «способными задушить гиганта», наша статуя колхозницы с рабочим.

Этот идеал женской фигуры был не только в сталинском Советском Союзе, но и в фашистской Германии, и во всей Европе, и в США. На гитлеровских территориях тоже маршировали женщины и мужчины в трусах и майках, демонстрируя мускулистые икры и сильные руки, только в руках этих был флаг со свастикой.

Сталинизм символизировал мощными фигурами победу своей идеологии новой формации, интернациональной, сытой и «свободной», а гитлеризм теми же мощными фигурами – узконациональную арийскую идеологию антропологической избранности. Но физические идеалы схожи. (Не дух ли это времени вообще, а разность идеологий здесь ни при чем?)

Спорт в 60–70-е проходил под знаком «слияния с природой» (поэтому были развиты больше туризм, альпинизм, водный спорт). Средствами достижения подлинной свободы многие сторонники новой молодежной культуры считали слияние человека со стихийными силами дикой природы («новый натурализм») и развитие «нового способа чувствования» («new sensibility»), под которыми подразумевалось сочетание мистически интуитивного и непосредственно чувственного мировосприятий. Подобные идеалы противопоставлялись техницизму и истеблишменту.

Пляжный отдых в то переломное десятилетие уже прочно вошел в жизнь как вполне тривиальный элемент быта: публичность женского тела стала для всех обычным делом.

Прежде женское тело, да еще в таком массовом масштабе, не выставлялось на всеобщее обозрение. (У нас теперь вызывает улыбку описание купания аристократки в начале XX века: в воду въезжала запряженная карета, разворачивалась, и с заднего входа, за ширмой, при помощи слуги сползала потихоньку в воду дебелая барыня в исподней юбке и рубаше, в перчатках и с зонтиком.)

Большой спорт в те годы проходил под знаком «холодной войны», соперничества двух сверхдержав на политической арене. На всемирные олимпиады делались большие ставки: рейтинги стран, как известно, поднимались в прямой зависимости от

количества полученных медалей.

В свой третий период, в 90-е годы, большой спорт полностью встал под знак больших денег. Спортивные страсти, подогревающиеся и тщательно просчитываемые для все тех же финансовых, политических или рейтинговых целей – часть пиара.

Этот третий спортивный всплеск в жизни людей с середины 80-х, но особенно в 90-е, совершенно особенный. Культура тела к концу тысячелетия стала уже культом тела и распространилась по всему миру. Спорт теперь – не вопреки истеблишменту, а немаловажная часть самого истеблишмента.

В повседневную жизнь вошли аэробика, тренажеры, бодибилдинг, культуризм (последний потерял былую популярность из-за необходимости применять гормоны, вред которых был доказан не сразу), вспомнились забытые и родились новые виды спорта и всевозможные методики ухода за телом.

Грамотность в культуре питания повысилась, благосостояние стран Запада возросло, и простые люди обзавелись домашними тренажерами, бассейнами и «правильными», экологически чистыми продуктами.

Пессимистично-мистическое десятилетие потустороннего тяжелого рока 70-х сменило жизнелюбивое, посиюстороннее, развлекающееся и быстро-ритмичное десятилетие диско 80-х. Этот очень театральный клубный стиль требовал и определенной одежды, которая помогала подчеркивать все более изощренную пластику телодвижений (например, цельное трико или майка на голое тело и очень короткие мини-брючки танцовщицы). И образ неухоженной, бледной, печальной, худосочной, но одухотворенной девушки-хиппи вытеснила активная и оптимистичная (по problem), загорелая и блестящая (от косметики и масла для тела), жующая жвачку ослепительными зубами, мускулистая и заводная любительница аэробики и дискотек, которой по плечу в этой жизни все, в том числе и строительство своей новой физической оболочки.

Спортивный зал стал образом жизни, а не виды спорта. Сегодня все это называют общим словом фитнес. Некоторые предприимчивые основатели успели сделать на этом миллионы,

распространив видеокассеты с упражнениями или открыв сеть патентованных клубов. (Только в XX веке заработала такая схема: если человек способен сделать деньги на маргинальности, то затем это культивируется и становится общепризнанным, распространенным, нормой. Как с модой панков: вначале – «дети помойки», «дешевки», «подонки», затем – сеть магазинов и тотальная мода. Раньше цель оправдывала средства, а теперь деньги оправдывают цель.)

Можно выстроить цепочку развития женского бытового спорта: от маргинальности – к раздеванию – к природе – и до сети фитнес клубов.

Спорт сегодня – уже не шик и маргинальность, как у «дам полусвета», не революционный угар и подчинение партии, как в советские 30-е, не «слияние с природой» в протест техницизму и «сытым предкам», как у молодежи 60-х, а чистый эгоцентризм свободного человека, абсолютизм культа личности.

Полвека назад произошло еще одно революционное событие: появился ритм в поп-музыке, заимствованный, как известно, из африканских ритуальных обрядов, что изменило и всю архитектуру этой музыки. С этим произошло и проникновение новых жестов, новой пластики в нашу культуру, это влилось во все уголки мира (от джаза, бит-музыки, рокн-ролла и т. д. до аэробики, фитнеса, танца) и иное восприятие человеческого тела. Мы сколь угодно можем утверждать, что не являемся поклонниками негритянской музыки, как правило, имея в виду какой-нибудь особенно неприятный стиль, и тем не менее безусловной ценностью для всех стала афрокультура с ее стилем тела, с определенными движениями позвоночника и конечностей в танце, что является расово чуждым и соответствующим строению тела экваториальных рас, но на чем теперь базируется образность всей массовой арт-продукции.

Танцпол – основное времяпровождение молодежи времен рок-н-рола – теперь не столь популярен, но он получил свою новую жизнь в фитнесе, в котором пластика негритянского тела рафинировалась почти до первородной.

Истоки поп-музыки, что подтверждают музыкальные критики,

берут свое начало в джазе, а джаз – в африканских ритмах, и они диктуют свою пластику тела. Все танцевальные движения, начиная уже с 60-х, – это ритмика и жесты негров.

Русский путешественник Афанасий Никитин оставил красочное описание своего возмущения при виде танцев южных народов: выходец из русской глубинки, он испытал неподдельное физиологическое отвращение при виде этого расово чуждого действия. «Чем дальше на юг, тем примесь цветной крови увеличивается, и весь танец постепенно сводится к примитивному потрясанию детородными органами, что наблюдается и у большинства животных во время брачного периода и предшествует спариванию, что не имеет никакого отношения к высшей культуре». «При исследовании народных танцев, – писал другой антрополог, – мы без особого труда обнаружим, что у народов, относящихся к большой белой расе, пластические и ритмичные движения осуществляются руками и ногами, а позвоночник все время при этом держится вертикально.

Кельтские танцы, германский йоль, украинский гопак, русские хороводы и пляска вприсядку, греческий сиртаки – везде мы наблюдаем одну и ту же соматологически сходную картину, ибо с эстетической и психофизиологической точки зрения белый человек всегда считал недопустимым выделять движениями живот, гениталии и бедра».

В русских сказках можно встретить такое возвышенновеличественное описание походки красавицы, замечают антропологи: «Ступает будто пава, что полностью соответствует психосоматическим признакам нордической расы.

Расовые различия легко обнаруживаются в темпе, размахе и ритме движений, длительность раскачиваний при ходьбе у негров совершенно иная, чем у китайцев или индейцев. Негры ступают твердо, нордические люди вышагивают, веддоиды семенят, старые люди ориентальной расы ходят вперевалочку, а нилоты – как на ходулях. Различная физическая утомляемость, мышечная сила, вариации в расположении мягких частей тела и центра тяжести делают движения представителей одних рас совершенно

не похожими на движения представителей других. Европейец сидит со свисающими ногами, восточный человек подкладывает ноги под себя, малаец сидит на корточках, негритянка стоит на коленях. Одно дело – северный европейец, другое – гибкий негритос. Европейец вообще не может правильно сидеть на корточках – это невозможно из-за массивных связок, толстых костей и распределения мускулов. Известно, что у разных народов есть и разные формы плавания, что у них разные формы ног...» «Никакая нивелирующая обработка общечеловеческими ценностями никогда не поменяет местами части тела и психоэнергетическую акцентуацию у людей разных рас, – указывает современный расовый исследователь. – Запад есть Запад, а Восток есть Восток, и никогда им не сойтись вместе, но это всего лишь красивое высказывание, отдающее геополитическим максимализмом, – добавляет ученый. – С точки зрения расологии правильнее было бы сказать так: “Север есть Север, а Юг есть Юг, и никогда им не поменяться местами”.

Точно так же и вся пропаганда “универсальной” йоги в современном европейском мире, растерявшем свои расовые ориентиры, является откровенной провокацией, так как все расы имеют различную энергетику чакр, – добавляет тот же исследователь. – У европеоидной расы большей энергетикой и, следовательно, развитостью отличаются высшие чакры сердца и ума, в то время как у южных экваториальных рас лучше развиты низшие чакры живота и гениталий. Это одно из самых главных различий в строении рас проявляет себя во всех жизненных формах и в первую очередь в сфере культуры. Ибо существуют изначальные ценности и, как следствие, культуры и целые религиозные системы, рассчитанные одна на ум, другая на сердце, третья на живот, а четвертая на...»

И тем не менее к концу тысячелетия, нужно признать, архитектоника пластики тела южных рас (как и спорт) стала доминирующей чертой в стремлении к идеальному физическому образу современных белых людей: она превратилась в успешный маркетинговый феномен в масс-медиа, проникла в самые отдаленные уголки жизни западных стран.

Если известно, что каждому направлению поп-музыки соответствует свое состояние сознания (или даже требуется свой тип наркотика), то, конечно, не трудно представить, что и в каждом танцевальном ритме и стиле какого-либо музыкального направления требуются своя пластика движений и соответствующая ей «конструкция» тела. (Можно даже проследить, как появлению определенных типов движений в танце музыкальных направлений за последние десятилетия соответствовали и всплески анорексии у молодого поколения.)

Пластика «мягких тканей» человека, если выразиться образно, перешла в пластику «скелета» (робота), что нашло созвучие и в технотронном настроении эпохи.

Здесь нельзя относиться к сказанному с настроением, как в случае с расовыми предрассудками, о которых повествуют современные медиа-гуманисты, когда ведется речь о враждебном отношении к человеку, имеющему иные, отличные от наших, расовые признаки. В понятие «расовые отличия» сегодня принято вкладывать резко негативный смысл из-за банальной этической спекуляции его изменили с положительного на отрицательный, что культивируется в массовом сознании обывателя – таков сегодня морально-логический контекст неправильного употребления этого выражения.

Идеология фитнеса

Фитнес стал доминирующей чертой в образе жизни «нормальных» современных людей, и оторвать его от облика преуспевающей и прогрессивной женщины уже невозможно.

Но сегодня спортивный образ жизни – это уже больше, чем часть образа активного и здорового человека, сегодня это уже залог высокой нравственности, а главное, благонадежности (не бегаешь по утрам – нечего баллотироваться в депутаты). В последние годы спорт стал иметь не просто социальный или политический подтекст, а, можно сказать, конфессиональный.

Посмотрите, какое значение в США (особенно на западном побережье) придается походам в тренажерный зал.

Зачем, хочется спросить, суперзвездам Голливуда (да еще с натренированным телом) посещать огромные спортивные публичные комплексы площадью в несколько гектаров, похожие на ремонтно-технические ангары, с десятками теснящихся друг на друга тренажерных станков? Разве звезда не может приобрести себе тренажер или нанять хорошего инструктора? Даже у рядового американца дома имеются оснащенный спортивный зал, бассейн, и в его распоряжении все самые новые достижения косметологии и спортивной индустрии. (И разве хорошо натренированное тело не говорит само за себя?)

Трудно поверить, что звезда появилась (и подписала свое имя на арендованном личном станке) ради общения с простым народом: понятно, что нужна публичность, показуха.

Ради признания за собой благопристойности, как в прошлом это имело место в религиозной общественной жизни – в признании добропорядочности прихожанина, регулярно отстаивающего мессу или ходящего на исповедь.

Спорт – огромная доля в «религиозной» душевной жизни материалиста. А спортивный зал – уже давно «храм» нашей материалистической культуры, где есть свои идолы, обряды и заповеди.

Вера такого «прихожанина» может быть гораздо сильнее, чем это себе можно представить, и она может быть гораздо искренней, чем когда бы это ни было в истории человечества. Зачем же так строго спрашивать с тренера? Любому верующему сложно признать «чужие» веры, любой верующий старается обратить в свою веру как можно больше окружающих его людей.

О чем никогда не говорят в теме спорта?

В вопросе физического совершенства человека тема физических нагрузок и спорта на сегодняшний день недостижима ни для какой

критики, она – абсолютно культовая. Ее никогда не трогают даже самые беспощадные острословыкультурологи, ее боятся, ее старательно обходят врачи, даже если какой-нибудь вопрос неизбежно подводит к этой табуированной теме.

Говорить с общественной трибуны о вреде аэробики и шейпинга для женщины осмеливаются только единицы, да и смысла особого в том нет: аргументы никого не впечатляют. Пресса использует такие редкие статьи только для скандальности и оригинальности.

Но физиологам давно известно, что ускоряя обмен веществ – метаболизм и катаболизм, – человек способствует более быстрому протеканию своего жизненного цикла, преждевременному старению и сокращению жизни, способствует более быстрой, как сегодня выражаются, реализации генетической программы. То же самое наблюдается и при ускорении анаболизма – замещение тканей новыми клетками при приеме анаболиков и гормонов роста. Так, например, кастрированные мужчины (с низким содержанием тестостерона) живут на 10–15 лет дольше обычного, а коты почти в 1,5 раза дольше нормальных животных. (В одном из экспериментов молодым мышам вводили высокие дозы гормона роста – мышцы росли быстрее и были крупнее обычного, однако продолжительность их жизни оказалась значительно меньшей.)

При более интенсивном обмене увеличивается и производство свободных радикалов, что также ведет к сокращению жизни и возникновению болезней (рака, инфаркта, инсульта и др.).

В первую половину жизни, примерно до 30 лет, в нашем организме преобладают созидательные процессы. Ускорять искусственно процессы обмена и гормональной деятельности в это время означает сократить этот созидательный период, а значит, и длительность жизни. Известно, что подростки, рано начавшие половую жизнь, как правило, имеют более низкий рост. После 30–40 лет, а особенно в пожилом возрасте, когда восстановительные процессы слабы, а разрушительные сильнее, чрезмерные физические нагрузки могут ускорять это разрушение.

В настоящий момент культ спорта достиг своего апогея,

перерос все мыслимые границы меры, здоровья и красоты и порой граничит с абсурдом. Спорт – это священная «икона» нашей культуры.

Физические тренировки стали почти единственной и последней панацеей ото всех бед: и телесных, и душевных.

Озабоченность падением всеобщего уровня иммунитета, невозможность победить многие болезни, нецелесообразность применения медикаментозных средств в связи с побочными эффектами, неугасающее желание найти новые резервы в организме человека, настойчивый и вечный поиск идеального и успешного образа homo sapiens – все эти убедительные для настоящего интеллектуального состояния культуры мотивы вывели общечеловеческую мысль на немудреную и удобную «спортивную дорожку».

Старательно разгоняемый всем XX веком спортивный «поезд» никому уже не остановить. Но когда-нибудь придется с этой простенькой и оптимистичной узкоколейки в вопросе физического совершенства, состоящей из двух рельсов (диеты и спорта), и строить более сложную в направлении совершенствования человека. Когда-нибудь придется пересматривать простую нумерологическую схему из двух колонок, свойственную «американизму», тому самому примитивизму, с которым еще так отчаянно пытался бороться Старый Свет в 50-х. А науке – исследовать и разоблачать фундаментальную оппозицию двух постулатов современного мифомышления, ставших уже квазианалогами примитивного дискурса: жир – зло, кровь – добро.

Спорт – это гораздо больше

Наш век пока еще не насытился спортивной манией.

Спорт – это тема государственного уровня, это политика, и ему уделяется больше внимания, чем медицине. (В вопросе воспитания подростков крепко зацементирована дилемма: если не спорт – то обязательно наркотики, если не наркотики – то

обязательно спорт. Третьего не бывает.)

Спорт уже давно перерос свое понятие: это давно уже маркетинговый феномен, он превратился в аббревиатуру века, на нем базируется образность массовой арт-продукции. (Заметьте, реклама женского фитнеса – это всегда много девушек, чтобы, подсознательно воздействуя на потребителя, показать, как нас много, нас – миллионы.)

Мотивы спорта занимают доминирующую позицию в современной жизни в целом, а не только в рекламе и моде, и используются везде, где только возможно и где невозможно, где уместно и где очевидно неуместно.

Спорт – это целая индустрия жизни, принимающая в самые отдаленные уголки человеческой души. Черты духовной сущности спорта, его импульсы проявляются повсюду: в манере поведения, жестах, динамике речи, походке и даже стиле мышления. Повидимому, дух спорта будет все больше и больше влиять на душевно-духовную жизнь человечества.

Но общественная жизнь – это одно, а организм человека – совсем другое. Не всегда удастся человеческим телу и душе диктовать то, что обществом принято единогласно и окончательно как общемировые физические ценности.

Ошибка сегодняшней культуры – в ее массовости.

Но если у массы есть проблемы, то это еще не значит, что они есть у отдельно взятой индивидуальности.

«ЭСТЕТИЧЕСКОЕ МЕНЬШИНСТВО» И ЛИПОСАКЦИЯ (ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ)

Меньше всего мне хотелось бы, чтобы об эстетической хирургии сложилось неверное или негативное мнение, или читатель подумал, что я плохо отношусь к хирургам (наоборот – очень хорошо). Противоречива лишь одна из множества (вполне успешных) пластических операций – липосакция, да и то только для нашего «эстетического меньшинства», о чем хирурги и сами прекрасно знают.

Не появилось бы здесь и строчки об этой операции, если бы получаемый результат был таким, каким его ждут эстетки. Для них эта «коррекция» обернулась не только потерянными деньгами, в отличие от салона. Многие пожалели о том, что совершили эту ошибку, впадали надолго в депрессию, забыли дорогу на пляж, а некоторые доходили до мысли о суициде.

В этой главе вы прочтете подробности о липосакции, о которых нигде не пишется, а также житейский материал, собранный в течение всей многолетней практики среди моих клиенток. И дело не в опасности для здоровья и жизни, не в пресловутых «буграх и волнах» – здесь будет сказано о том, что такое липосакция как принцип, чем она оборачивается для дальнейшей жизни и почему ее возможности очень ограничены.

Парадокс липосакции

Европейские и американские исследователи, проводившие статистику после липосакции, были удивлены, когда узнали, что наиболее удовлетворены те, кому за... 60, а также люди с немалым лишним весом.

Действительно странно: ведь хирурги устали повторять, что липосакция не решает проблему ожирения (это даже противопоказание к операции), норма удаления – всего 2–3 литра жира, и это вряд ли решит эстетическую проблему у полного человека. А удаление такого количества жира в локально расположенном месте могло бы действительно улучшить фигуру стройной женщины, которую собственно только это и мучает.

Более того, операция показана не при диффузном скоплении жира (равномерно толстые ноги), а при очаговом, локальном, например, те же наши «попины уши» при худых ногах (хорошо очерчены края жирового скопления, легче определить зону аспирации). Типичная проблема молодых, проблема 2000-х (вряд ли 60-летнюю это будет мучить). То есть при мелких недостатках, обладательницам которых и идти-то больше некуда, и которых реклама так старательно зазывает.

И действительно, другого способа, который попадает под понятие собственно коррекции фигуры – уменьшение объемов в одном месте при том, что в другом ничего не меняется – мир пока не придумал.

Всем также хорошо известно, что техника липосакции за 10 лет значительно усовершенствовалась и к ней уже подключены ультрасовременные аппараты, К чему же все эти усовершенствования, и почему растет число разочарованных?

Так что же не договаривают хирурги?

Здесь, чтобы не нарушить логику повествования и цельность информации, нужно повторить некоторые факты, о которых уже говорилось в начале книги.

Парадокс этого действительно большого достижения в хирургии в том, что фигура может стать хуже, чем была. И дело вовсе не в опытности хирурга – здесь неумолимо действуют другие законы.

Первое, о чем никто никогда не задумывается, решаясь на липосакцию, а хирурги и сами не станут отрицать: при равномерно полных ногах, когда нет четкой локализации избытка жировой ткани, сложно добиться ровной коррекции. Эстетический исход после липосакции у таких фигур удручающ, бедро может получиться неровным, «рванным».

Таким женщинам честные хирурги сегодня уже отказывают, но только если они видят, что клиентка стройная и требовательна к своей внешности.

Особенно хирурги опасаются липодистрофии (обезжиренный верх и массивный отечный низ) или липедемы (болезненное ожирение ног), так как липосакция именно при этих конституциях может привести впоследствии к хронической отечности ног.

Второе – что жир не возвращается на прооперированное место, хирурги не обманывают (оставшаяся часть адипоцитов – жировых клеток – уже не в состоянии воспроизвести тот же объем). Возвращается не жир, а другая ткань, о которой уже шла речь, – соединительная и фиброзная. Просто бывает, что этой ткани образуется так много (простая реакция на травмичность), что она способна опять создать проблему в виде тех же «галифе».

Но чаще бывает другое: прибывание жира в другие зоны, злополучные «соседние зоны депрессии», бич липосакции (например, увеличивается верхушка ягодич после удаления

Так что же не договаривают хирурги?

«галифе» или появляется толстая жировая прослойка на задней стороне бедер). Иногда и вовсе не в соседние – после липосакции бокового ягодичного края или «паховых» зон неожиданно происходит утолщение коленей, рук.

Хирурги говорят, что это случается только у любителей поесть (Вогг и др.) – но здесь они не правы. Одна из причин проста: при липосакции изымается какое-то количество жировых клеток, а у человека это количество должно быть постоянным. В противном случае оставшиеся клетки в уменьшенном количестве просто не в состоянии вобрать в себя всю прибывающую жировую субстанцию (а она прибывает в наш организм постоянно) и вынуждены направлять ее в другие места.

Другая умалчиваемая сторона липосакции – почему все хирурги говорят: если вы хотите сохранить результат, вы не должны набирать вес? Они же все время твердят, что липосакция как раз и рассчитана только на небольшую коррекцию, а вовсе не на лишний вес, а после исправления дефекта – личное дело каждого, сколько ему весить. И что, стоит только набрать несколько килограммов, и они отложатся непременно в этой зоне? Нет, конечно, хирурги боятся вовсе не того, что ваше «галифе» вернется, а того, что при наборе веса жир отложится вокруг прооперированного места, образуются «соседние зоны депрессии» и получится эффект «провала».

Получается, что нужно всегда следить за весом. Возможно кому-то это условие только на руку, такой пожизненный барьер – не давать себе слабину. Но как быть тем, кто хотел поправить верх – грудь, лицо, руки, надеясь осуществить эту мечту за счет набора веса после уменьшения бедер? Низкий вес они держали только потому, что нижняя часть тела «не позволяла», а после липосакции возможность откорректировать верх для них теперь навсегда закрыта.

Есть типы фигур, которым липосакция хоть и показана, но их она тоже не удовлетворит, если у женщины слишком завышены требования к своему телу. Это локальные, с хорошо очерченными границами, но слишком большие жировые выпуклости. Обычная

липосакция даст маленький эффект – например, «галифе» из очень больших станут средне-большими. (Вот почему на хирургических сайтах такие маленькие результаты у стройных.) А много откачивать – это другой вид операции (тумесцентная, ультразвуковая), но там о ровной линии можно сразу забыть и смириться с провалами, ожогами и асимметриями. (Поэтому так редки фотографии таких результатов в Интернете – они слишком неэстетичны. Поэтому в телесериалах о пластической хирургии можно заметить: всегда подробно и крупно показывают результаты операций носов, груди, ушей (на голове), подтяжки лица, но почти никогда не показывают результаты липосакции без одежды. Часто снимок «до» – в белье, а снимок «после» – в брюках или платье.)

Существуют также области, в которых проведение липосакции противопоказано. Речь идет о так называемых запретных зонах, к которым относятся, к примеру, нижняя половина ягодич, срединная треть внутренней стороны бедер, лицевая сторона бедер (много связующих фасций, нельзя отслаивать кожу) и др.

Получается, что хороша липосакция или плоха – не суть, она просто не работает для некоторой категории как принцип. Выходит, это миф, что хирургия может помочь абсолютно всем и творит чудеса с фигурой, кроит «идеальные тела».

Контингент для липосакции очень заужен, хотя таких женщин, для кого операция это единственный спасительный выход, – миллионы.

О чем болит голова у хирурга, когда он смотрит на бедра новой клиентки?

Поскольку без специального образования в профессиональной хирургической литературе не разобраться, а из рекламы, понятно, ничего не узнаешь, расскажу по порядку простыми словами о невидимых клиенту сторонах, и чем все оборачивается для

«эстетического меньшинства».

Когда в рекламе встречаются понятия «ультразвуковая», «лазерная», «тумесцентная», «электронная» и другие виды новых аппаратных липосакций, то у всех сразу возникает ассоциация с тщательной и филигранной шлифовкой тела, с чем-то суперточным, ультрасовременным, из сферы фантастического будущего человечества. Появляется чувство уверенности в гарантированной покупке «бразильских ягодич» или «ног нимфетки» – вытачивание линии бедра, как формы носа, в отличие от простой механической липосакции («слепая» канюля и вакуумный отсос).

Но о чистой эстетике в таком ключе при аспирации жира и речи никогда не было. Внутренняя логика этой операции, чем бы она ни дополнялась и как бы по-новому ни называлась, диктует свое направление поисков. Она зиждется на трех «китах», о которых рядовой потребитель и не подозревает. 1. Свести к минимуму длительность наркоза.

Самое главное – не окажется ли вы в реанимации, так как каждый час, каждая минута, проведенные под наркозом, увеличивают этот риск. Пытаются сократить время проведения операции, и потому разрабатываются новые технологии, подключается к процессу аппаратура или используется местная анестезия (тумесцентная липосакция). 2. Исключить малейшую возможность летального исхода.

Этот, хоть и мизерный, но процент, до сих пор вызывает шок и привлекает взгляд общественности. Треклятая легочная эмболия и тромбоз эмболия – закупорка сосуда из-за его повреждения инструментом, кусочком жира или оторвавшимся старым тромбом (1 смерть на 5000 операций, при простой механической – 4 % перфораций, из них 50 % с летальным исходом, то есть намного чаще). Из всех эстетических операций липосакция стоит на первом месте по числу летальных исходов. И речь идет не только об аспирации больших объемов, этот процент ненамного ниже и при обычной минимальной (2 литра) липосакции. И возрастная, и весовая категории умерших пациентов – самые разные, это не обязательно пожилые люди с ожирением.

Каждый смертельный исход, вызвавший широкий резонанс общественности, по подсчетам экономистов примерно на два года резко снижает доходы всех пластических хирургов по всему миру. 3. Но самое главное – свести к минимуму кровопотерю, и здесь есть особый смысл, ради этого все новейшие разработки. Этот пункт касается не просто травматичности, а не меньше чем самой правомерности существования и развития липосакции. Это самый важный момент для хирурга: здесь у него вполне конкретный расчет.

Откуда взялись пресловутые 2–3 литра, и ни в коем случае не больше?

Дело в том, что кровопотеря при обычной липосакции достигает 40–50 % от количества аспирируемого жира.

То есть при откачивании 2 литров жира (всего-то!) человек теряет уже приличное количество крови – 1 литр. Это количество является еще допустимо безопасным для человека, но при аспирации 3 л кровопотеря становится уже критической. (Потому так часто требуется переливание крови даже после маленькой липосакции.)

Соотношение объема кровопотери и общего объема аспирата при различных видах липосакции (И. Данищук).

Вид липосакции	Содержание крови в аспирате
Сухая (обычная)	46 %
Ультразвуковая	28 %
Тумесцентная	18 %
Гипертумесцентная	5 %

Итак, при обычной механической липосакции можно удалить не более 2 литров, при ультразвуковой уже больше – до 4,5–5 литров, при тумесцентной примерно 6–7 литров, при гипертумесцентной –

Для кого же все новейшие разработки?

до 15–20 литров жира.

Современные методики липосакции с использованием новейшей техники разрабатывались совсем не для «скульптурных» целей – они ничуть не лучше в этом отношении простых, механических, а даже и хуже. Они лучше в «медицинском» аспекте, хотя и это остается спорным. Все они разрабатывались, чтобы побольше выкачать жира и поменьше травмировать сосуды (последнее – опять же, чтобы побольше выкачать жира).

Так, что дорогие эстетки, консультация ваша будет состоять из таблицы прагматичного расчета: а) потери крови; б) времени проведения операции; в) способа обезболивания.

А «заказ», то есть результат – по остаточному принципу. У бедного хирурга болит голова о стольких фундаментальных вещах, что для чистой эстетики не остается уже ни места, ни возможности.

Если вам нужно удалить совсем немного, «граммульки», и не важен пункт хвастовства перед подругами, то искать ультрасовременную липосакцию нет никакого смысла, и вы можете смело пресекать навязывание вам дорогих супертехнологий.

Как открыто сказал хирург Данищук (а такие откровения редко встречаются у тех, кто продвигает новые методики), «при выполнении небольших по объему липосакций не имеет практически никакого значения, каким способом она выполнена. Конечный результат будет одним и тем же».

Признанный мировой авторитет французский хирург Субиран заявляет, что простая «механическая липосакция по своему результату ничуть не уступает всем остальным».

Для кого же все новейшие разработки?

Все, что сегодня разрабатывается, как уже говорилось – для массового потребителя, никто не будет вкладывать деньги в исследования и усовершенствования, если это не будет применяться в массовом масштабе. А массовый потребитель – человек тучный.

Все супертехники – для толстяков, которым нужно «выжать по максимуму»: до 5 л за одну операцию (за две – уже 10 л, за три – 15 л, не за горами и победа над ожирением!). Разрабатываются уже мегалипосакции – до 10 литров за одну операцию, есть даже до 15–20 л, нужно только поискать (и это в рекламе, а что делается вне рекламного поля – можно себе представить).

По сути, потихоньку осуществляется мечта ожиревшей

Америки – сделать хирургию надежным способом борьбы с национальной проблемой. На это там бросаются большие силы: ученые получают гранты на исследования и отличное финансирование, ведь общественность жаждет решения этой тяжелой проблемы, на хирургов давят, от них ждут спасения.

Мы перенимаем у США новейшие методы, а ведь у них совсем другая задача, в России ее пока в таком масштабе нет. В результате мы имеем суперсовременные технологии липосакций, но для кого они? «Абсолютно убежден, что ультразвуковая липосакция предпочтительнее для тучных пациентов и целью является максимальное удаление объемов», – заявляет хирург Э. Юршевич, член Совета международной ассоциации пластических хирургов. «Выполнение небольших по объему липоаспираций является на сегодня рутинной процедурой, не представляющей большого интереса для опытного хирурга» (И. Данишук).

Если брать чисто эстетический итог, «скульптурный» результат, который волнует наше «эстетическое меньшинство», то после аппаратной липосакции этот результат может быть не точно таким же, как после механической, а намного хуже. И этому есть вполне конкретные объяснения.

В чем минус тумесцентной?

Напомним, что такое липосакция (она же липоаспирация) простыми словами: это разрез, введение канюли (специальной иглы) в толщу жира и откачка его наружу.

Традиционная механическая имеет два вида: «сухая» и

«влажная». «Сухая» – только канюля (до 4 мм в диаметре) и вакуумный отсос, «влажная» – то же самое, но предварительно зона обкалывается специальным раствором (Кляйна) для разжижения жира, чтобы тот легче поступал в зонд.

Тумесцентная похожа на механическую «влажную», но есть отличия: количество вводимого раствора (инфильтрата) гораздо больше – оно равно по объему откачиваемому жиру (аспирату), при простой «влажной» всего 200–300 гр.

Благодаря большому давлению (с помощью специального прибора) и большому количеству инфильтрата происходит сужение кровеносных сосудов – они меньше рвутся. Поэтому потеря крови здесь не превышает 20 %, что и позволяет удалить больше жира.

Гипертумесцентная – вводимая жидкость в три (!) раза превышает аспират, зато кровопотеря не более 12 %. Чем больше жидкости вводится в подкожно-жировую клетчатку, тем меньше кровопотеря.

Метод тумесцентной липосакции – действительно большое достижение в хирургии, здесь ведь еще один немалый плюс: можно проводить операцию без общего обезболивания, под местной анестезией (в составе инфильтрата уже предусмотрен лидокаин в надлежащем количестве). И реабилитация проходит комфортнее.

Казалось бы, находка и для стройных – операция легче, заживает быстрее, издержек наркоза нет, можно хоть каждый год «подправляться к пляжу». В чем же минус для эстеток?

При введении большого количества жидкости визуальный контроль затруднен из-за перерастяжения тканей, бедро разбухает, растекается, превращается в «мешок с водой», в результате чего появляется отек (по-английски *tumescence*). Представьте себе объем литровой бутылки и мысленно влейте себе по одной в каждое бедро. Хирургу еще сложнее ориентироваться и «вытачивать линию», возникает опасность гиперкоррекции – получают вмятины и асимметрии.

В России тумесцентная липосакция приживается медленно – она предусматривает дополнительное дорогостоящее оборудование

и большой расход препаратов. И продолжительность операции увеличивается, раствор вводится за 60 минут до ее начала. Но отечественные хирурги не хотят отказываться от освоенных методик, и не только потому, что операции станут дороже. Ведь кто-то из пациентов должен стать первым «подопытным кроликом», а российский контингент отличается особо: как ни парадоксально, но операцию у нас делают в основном стройные и молодые, в отличие от американской и европейской публики. (Для толстой вмятины и асимметрии особо не страшны, там и так не на что смотреть.)

Многие отечественные хирурги до сих пор предпочитают традиционную «сухую» и «влажную» и правильно делают, потому что избежать бугров, может, еще удастся, а с ямами и втяжениями уже ничего не поделать.

В чем минус ультразвуковой?

Вот что говорит о ней один отечественный хирург: «Липоскульптуру стали проводить с использованием ультразвука. То есть жировую прослойку разбивают не механическим способом, а с помощью ультразвукового воздействия (вместо инфильтрационной жидкости работает эмульгирующий ультразвуковой зонд под кожей, разжижающий жировую ткань). Затем все лишнее выдавливают через боковой надрез, а не отсасывают при помощи вакуума. Опасностей у этого не так давно появившегося в России метода очень много.

Во-первых, ультразвук по законам физики способен преобразовываться в тепло, а это значит, что хирург, у которого не очень большой опыт работы по подобной методике, может запросто сделать внутренний ожог кожи. Это может привести к тому, что весь кусок кожи просто напросто умрет... и через некоторое время понадобится пересадка кожи! Еще одно очень страшное, но уже довольно часто встречающееся осложнение – абсцесс. Как я уже говорил, разрушенные жировые клетки

выдавливается через прорез. В том случае, если незначительное количество мертвых клеток остается под кожей, начинается абсцесс».

Некроз, пересадка кожи и нагноение. Не так страшны клинические последствия, как все те же эстетические, ведь это рубцы, провалы и пигментация, ведь процесс абсцесса неуправляем и непредсказуем (здесь не до жиру, быть бы живу), а результат абсцесса – все те же гиперкоррекция и неровности.

Но такие осложнения бывают нечасто, и можно найти опытных хирургов, которые знают, как не допустить выраженных ожогов наружных кожных покровов (они осуществляют безостановочное движение ультразвукового зонда, остановка не более двух-трех секунд на одной точке пространства), что позволяет избежать некроза и пигментации на теле. Да и абсцесс можно вовремя пригасить антибиотиками.

Не это главное. А главное вот что: на какую «скульптурную линию» бедра можно надеяться, когда жир выдавливается из него, как майонез из пакета, и пока он выдавливается, его нужно выдавливать до конца – ведь оставлять ничего нельзя? Конечно, не жалко жертвовать всем ради красоты, но только куда же она делась, эта красота?

Общепризнанно, что при ультразвуковой липосакции лучше сокращается кожа – можно удалить не только больше жира, но в некотором роде позаботиться об эстетике: происходит эффект подтяжки кожи (видимо, за счет ожога). Откачать «по полной», без кровопотерь, плюс подтяжка – просто находка для толстяков!

Но бугры и неровности после ультразвуковой липосакции все те же. Объяснение дал уже упомянутый хирург Э. Юршевич: «В результате там, где остались частички живой ткани, после рассасывания детрита (мертвая жировая ткань) всегда образуются бугорки, а там, где детрит занимал большой объем, образуются втяжения кожи, которые сопровождаются и гиперпигментацией кожи».

Менее травматичные способы не значит лучше и в плане здоровья

Может, стоит воспользоваться новыми аппаратными технологиями хотя бы ради меньшего вреда здоровью – ведь все равно конечный результат один и тот же?

И ради этого не стоит. Новейшие липосакции и в медицинском аспекте ничуть не лучше простых механических, а даже хуже. И не в некрозе или абсцессе дело, а совсем в другом.

То, что при аспирации жировой ткани кровопотеря незначительная и меньше рвется сосудов, еще не говорит о том, что для организма это лучше. Если, к примеру, человек поранился, то к месту ранения притекает кровь – это известно.

Но мало кто (в том числе и хирурги) задумывается над тем, что прилив крови – это как раз и есть спасение раненного места. Рана и должна заживать с кровью, последняя несет жизнь, тепло, кислород, и ее прилив должен быть адекватным площади или глубине раны.

Некроз после УЗИ образуется не всегда потому, что мертвые клетки недовымыты, а потому, что они заблокированы от прилива живой крови. Ведь ультразвук заодно прижигает сосуды, они закрываются, и потому меньше кровопотеря.

Если кровопотери минимум, то процесс заживления проходит вяло и гораздо дольше. Источники воспаления (абсцесса, который возможен как вполне закономерное явление в организме – ведь ему нужно оживить ткань) гасят антибиотиками – острую фазу сразу переводят в хроническую, и она растягивается на месяцы и годы. Человек не чувствует этого, ему кажется, что все зажило (чуть тут поболит, чуть там), но это иллюзия, «дело» просто маскируют, выставляется «потемкинская деревня».

После стандартной механической липосакции, при которой осуществляются простые грубые проходы «слепой» металлической

канюлей, которая подобно кроту роет землю и потому считается самой травматичной, так как больше всего рвется сосудов, все как раз оборачивается для организма лучшей стороной.

Это большое заблуждение, что после новейших липосакций с меньшими кровопотерями все проходит быстрее и легче для организма. (Комфортнее для человека – это другое, но не для организма.) Откачивать жира как можно больше, а заживление чтобы проходило при этом быстрее и легче – да такого в природе нет. Здесь закон один для всех, как в физике один закон сохранения энергии.

После простой стандартной липосакции со значительными кровопотерями происходит, хоть и бурная, реакция заживления, особенно в первую неделю и даже в первый месяц, когда человек может быть неработоспособен. Но зато она бурно и заканчивается.

И правильно делают отечественные хирурги, когда не соглашаются откачивать «граммулечки» с помощью ультразвука или тумесцентного раствора (научная интуиция спасает) и предлагают стандартную механическую липосакцию (хотя на ней много не заработаешь) – прилив крови будет адекватным, лучше и быстрее заживет. (Механическую тоже совершенствуют, подключая эндоскопический контроль – вид операционного поля «изнутри», что позволяет избежать повреждения крупных и средних артерий и вен).

Западные авторы нового исследования говорят, что тумесцентная липосакция с введением большого количества жидкости мало изучена и также может привести к неожиданным и печальным последствиям. Было несколько случаев, когда вся введенная в жировую ткань жидкость по непонятным причинам попадала в легкие человека.

Кому же нужна липосакция?

Нужна и еще как нужна, миллионам и миллионам. Наверное, вы уже успели забыть, что принадлежите к 1 % «озабоченных эстеток», а вокруг моря и океаны «несчастных толстушек» с совсем

другими проблемами. И не надо думать, что хирург-пластик – это жестокий экспериментатор, выражение «хирург-халтурщик» – это обывательские сплетни, он может быть только менее или более опытным.

Эстетическая хирургия всегда держалась на талантах врачей-одиночек, отважившихся когда-то на нереальные и фантастические операции, а в дальнейшем основавших свои школы.

Она не имела научной и общественной поддержки в отличие от медицины клинической. (Это только сейчас к ней стали относиться положительно, а 20–30 лет назад все было иначе.)

Хирурги-пластики – это врачи-энтузиасты, это те, кто идет навстречу культурно-социальной потребности и берет на себя определенную долю риска неизученности, имея только некоторый опыт, накопившийся за несколько десятков лет. Но они всегда берут на себя личную ответственность (в отличие от «безличных» салонов и фитнес-клубов, где никто ни за что не отвечает), они не оставляют попыток найти наилучшие ответы на вопросы красоты.

Липосакция вполне приемлема и удовлетворительна для определенного типа женщин. У хирургов есть свой выверенный и любимый типаж: женщина обязательно с лишним весом (но не тяжелым ожирением – это противопоказание), желательно «в возрасте» (но и не очень старая, а то помрет на столе), с провисшим «галифе» (его срежут – операция подороже), с животом-«фартуком» (предложат заодно абдоминопластику) и бугристой поверхностью тела. Иными словами, показания к операции такие: при любом исходе «хуже уже не будет, потому что хуже дальше некуда».

Как определяет свою пациентку хирург Субиран (и здесь ему нужно отдать должное за прямоту), это женщина с очень тяжелыми бедрами и изможденным верхом (здесь клиническая мотивация плюс безвыходность – альтернативных средств нет). Но еще лучше – со складчатой дряблой кожей на «галифе», которые он называет «жировыми карманами» (кожно-жировой

лоскут иссекается с наружной части бедер – не только аспирация, но и резекция).

Такая операция – часто единственное средство и по эстетическим, и по психологическим мотивам: можно себе представить, какой спасительный выход – удаление большого жирового «фартука» на животе. (Своими достижениями в абдоминопластике хирургия может правомерно гордиться.)

Такой живот похудением и тренажерами не уберешь, а исполосованная шрамами зона – это, согласитесь, лучше, чем хлопающий при ходьбе странный вырост, шокирующий прохожих или сексуального партнера, который не может найти интимное место, не приподняв огромную складку тела.

И многим таким женщинам действительно была подарена новая жизнь. У полной женщины, которая, как правило, «в возрасте» и потому не слишком придирчива к своей фигуре, требования по современным эстетическим меркам довольно занижены, ее вкусы сложились до 90-х годов, до этого десятилетия так называемой «эстетической революции». Все перечисленные последствия для нее сущий пустяк – шрам со временем белеет (келоидные рубцы в возрасте старше 25 лет бывают редко), а дырки и ямы и так незаметны в толще жира, к тому же все равно с неровной поверхностью. Чем полнее и старше женщина, тем более пропадают из поля зрения эти «мелкие нюансы», и обмен «жировой карман на стиральную доску» ее вполне устроит. В этом нет ничего предосудительного – это вполне обычные случаи, это жизнь без прикрас, и такими мужественными женщинами, не желающими мириться со своим уродством, можно только восхититься.

Это и есть немудреный житейский ответ, почему довольны липосакцией совсем не те, для кого операция была изначально придумана – и в самом плохом эстетическом исходе полная женщина «в возрасте» почти всегда выиграет. Сегодня по американским исследованиям «липосакцию делают в основном деловые женщины от 37 до 50 лет, которым во что бы то ни стало нужно влезть в джинсы на два размера меньше», и это гораздо

важнее всяких там неровностей и рубцов. (Липосакцию в США в 2004 году сделали почти полмиллиона человек (90 % женщины), для сравнения: подтяжку кожи лица – 160 тысяч).

А очень полным как жить? В этом вопросе тоже ничего нет саркастического – это большая и серьезная тема. Ведь некоторые толстяки быстрее умрут от сердечных заболеваний, чем похудеют, и как бы ни была опасна мегалипосакция, она все же из двух зол меньшее. Она не только отсрочит летальный исход, но, возможно, и послужит толчком для перераспределения жира по организму, и что-то сдвинется к лучшему (этому есть подтверждения в опыте хирургии, есть и талантливые гипотезы, и научные работы, например у упомянутого И. Данищука, российского хирурга, который, к несчастью, погиб в 2003 году).

Но осуществится ли вообще мечта человечества победить ожирение хирургически? Пока неизвестно. Может, и никогда не осуществится. Есть немало фактов, вселяющих и пессимизм по этому вопросу.

Исследование, проведенное американскими учеными, показало, что липосакция может губительно сказаться на состоянии памяти прибегшего к хирургическому вмешательству пациента. Это называется энцефалопатией Вернике, она довольно сильно поражает гипоталамус и средний мозг – этот факт лишний раз подтверждает таинственную связь между гипоталамусом и определенной массой жира у человека, «гипоталамическую заданность», как говорят сегодня физиологи. Простыми словами, гипоталамус человека не выдерживает такой стресс при удалении большой массы тела.

При тяжелом ожирении одной липосакцией проблему не решить. Даже при самой щадящей в плане кровопотери операции можно подсчитать, сколько килограммов человек потеряет. Максимальное достижение – 5 % кровопотери, это одна двадцатая от количества откачиваемого жира. Потерять без риска летального исхода можно 1–1,5 литра крови.

Получается, что удалить можно 20–30 килограммов, и это предел. Человек, имеющий, к примеру, 200 кг веса, похудеет до

170 кг и еще с огромным риском для жизни. Вот если бы добились 1 % кровопотери – тогда другое дело. Но вряд ли изобретут такие операции, так как невозможно отделить от человека половину его тела без единой капли крови.

Куда податься бедному хирургу?

Сейчас в российских клиниках поубавилось девушек с маленькими проблемами – негативная информация просочилась в общество, да и хирурги уже стали отказывать каждой второй (в отличие от начала-середины 90-х). Как мотивируют они свой отказ? При маленькой площади трудно определить границы аспирации (хотя некоторые даже не просят клиентку раздеться).

Не верьте – отказать всегда можно, это не настоящая причина отказа. Истинный ответ прозвучал бы так: слишком большой эстетический риск при завышенных требованиях или, как деликатно выразился француз Субиран, «ставится под сомнение сама целесообразность, особенно на фоне несоразмерности жалоб и предстоящего риска». Не рассказывать же все эти подробности – долго, и престиж терять, поэтому отговорки хирургов так невнятны. А иногда и просто жаль резать молодое тело. (Убытков особенных не будет – хирург всегда будет иметь свой заработок на операциях другого вида.)

Чем стройнее и ухоженнее женщина, тем скорее попытаются от нее избавиться – иначе хлопот потом не оберешься.

Если хотите, чтобы хирург вам не отказал, – оденьтесь постаромоднее, придите без макияжа, без прически и скажите, что вам плевать, как вы будете выглядеть в обнаженном виде, лишь бы «костюмчик сидел». И не забудьте сказать о том, что в случае отказа покончите с собой, – тогда это будет называться «по витальным показаниям».

Но нельзя и примитивировать мотивацию хирурга, если он берется оперировать худышек, – все может быть гораздо сложнее. Не всегда ради корысти он это делает. Хирург в курсе

цифр статистики летальных исходов от анорексии, а таких девушек, которые голодают до победного конца и в расцвете лет отправляются к праотцам, сегодня все больше и больше. Хирург же не знает, кто перед ним сидит на консультации, может, он своим отказом погубит «анорексийку» (они ведь, как известно, обладают героическим партизанским мужеством не признаваться в своих голодовках). Операция – это все же лучше, чем на тот свет.

Как рассказал один хирург из провинциального российского городка, ему даже пришлось сходить домой и поговорить с родителями одной своей юной пациентки, на теле которой он «не нашел ни одного кусочка жира», чтобы те отговорили дочь от операции, но те сказали: «Делайте, а то хуже будет».

Ложь, корпоративная замкнутость и неразбериха

Есть головная боль у честных хирургов, а есть – откровенная ложь. То, что операция не тяжелее похода к стоматологу и время реабилитации всего один день – неправда, не верьте. (И неделя – неправда. Этого, как говорится, в природе нет и не будет.)

Наибольший абсурд – когда обещают откачать до 10 литров, а завтра можно на работу. Конечно, немудрено попасться – отечественная реклама, в отличие от западной, просто изобилует приглашением сделать липосакцию «за один день», да и впечатление складывается, что ее делают все.

Сотни женщин заполняют клиники перед летним сезоном, они и не предполагают, что все жаркие месяцы им придется не бегать по пляжу в купальнике своей мечты, а ковылять в резиновых панталонах в аптеку за обезболивающим. Фраза «всего за один день» из рекламного текста становится понятной потом – подразумевалось только время хирургического акта и пребывания в клинике (вечером вас попросят за дверь, а выносить вас будет муж на руках), но не срок получения результата.

Вот что пишет 30-летняя англичанка: «Проснулась после операции, боль была мучительной. Скосив глаза на тело, обернутое толстыми бинтами, я подумала, что сошла с ума. Единственное, что у меня не болело, это горло. Хотела заплакать, но это оказалось слишком больно. Около полуночи я смогла встать. На то, чтобы выбраться с кровати, ушло 20 минут... Через два дня сняли повязку – сущая пытка. Я стояла под капающим душем, а медсестра снимала бинты – каждую полосу отдельно. Кожа – как кожура гнилого банана. Даже движение воздуха причиняет боль.

В компрессионное трико меня впихивали сразу две медсестры... Спустя шесть месяцев таблетки уже не пью, но мне по-прежнему больно лежать на боку, кожа лучше, меньше саднит, доктор сказал, что, возможно, это не пройдет».

Подобные рассказы найти можно чрезвычайно редко. Как пишет журналистка Наталья Ольхова в своей статье о липосакции, «к сожалению, у меня под рукой исследования не наших, а зарубежных ученых. Узнать нашу медицинскую статистику, а особенно клинический разбор осложнений, как всегда, практически невозможно...». Все «мелкие» издержки узнаются на личном опыте, уже на больничной койке, в отличие от западных клиник, где клиенту дают подробную письменную информацию за месяц до операции.

Вот еще один рассказ одной столичной журналистки, не пожелавшей ставить свою фамилию под статью, и которой нужно было похудеть на три-четыре килограмма. «Про липосакцию я читала в основном в популярных изданиях, не вникающих в механизмы и сложности процесса. Доктор Т. из Таллина завораживающе рассказывал о том, какая я буду после операции и всего десяти сеансов массажа. Все представлялось легким и быстрым, в мечтах я уже примеряла на себя джинсы 28 размера... Я приехала в хорошую загородную больницу. Приятное впечатление дополнял очень вежливый персонал. На этом история «чуда» заканчивается и начинается совсем другая история, в которой главными героями будут мои страдания и борьба с последствиями неудачной липосакции... На мои дилетантские вопросы доктор Т.

на консультации отвечал очень оптимистично и, как оказалось впоследствии, не всегда говорил правду. Так, например, время пребывания под наркозом было озвучено мне «около получаса». О возможных негативных результатах вообще не было сказано ни слова. Поэтому я оказалась совершенно не готова психологически к тому, что меня ожидало после липосакции. Очнувшись в палате после наркоза (операция под общим наркозом шла три часа – немало для «простого избавления от лишнего жира»), я почувствовала, как болит все тело. Через бинты сочилась кровь, я поняла, что такое «лежать в луже крови». Палатная медсестра была растеряна, вздыхала, охала, но не знала, что делать. Я плакала, она сочувствовала. Ее даже не проинструктировали, как ухаживать за пациентом после такой операции, что отвечать на мои удивленные вопросы. Доктор Т., все такой же элегантный, появился с помощниками на следующий день: «Ну, что же вы хотите – это операция! Так все должно быть!» – подбодрил он меня, сделал перевязку и... уехал в Таллин. В следующий раз я увидела его почти через месяц. Послеоперационный период я провела не только со студенткой медицинского института, которая училась на мне делать реабилитационный массаж и лимфодренаж, но и с серьезными медицинскими изданиями, из которых подробно узнала о перенесенной операции и о необходимых послеоперационных мероприятиях. Только теперь я сама в состоянии ответить на большинство связанных с липосакцией вопросов.

Приехавший в Москву через месяц доктор из Таллина сказал мне после осмотра: «Надеюсь, вы верите, что я это сделал не из злого умысла. И вообще: вам нужно серьезно заняться диетой, спортом, массажами, косметическими обертываниями, тогда все будет хорошо».

Но все это еще полбеды – рано или поздно все проходит, а красота, как известно, требует жертв. Беда к нашим эстеткам приходит гораздо позже, и хирурги сталкиваются с массой претензий другого сорта, не с клиническими, а с эстетическими. Недооценивается степень требовательности к своему телу,

которая сегодня присутствует уже не только в мире модельного бизнеса, но и в обычной жизни. А попросту не соизмеряются запросы с возможностями хирургии.

Как продолжает московская журналистка: «Бедра и живот у меня теперь похожи на поверхность Луны: впадины и кратеры.

Я активно ищу по всей Москве хорошего тренера и массажиста... Желанные джинсы на мне так и не смотрятся, ведь я и в объемах изменилась меньше желаемого, да и силуэт испортился: нивелировалась разница между талией и бедрами, ягодицы стали более плоскими. В общем, одно расстройство. О стоимости операции я уже не говорю. Как сказала одна моя мудрая приятельница: «Лучше быть толстой и красивой, чем без денег и с разрушенными иллюзиями».

Наталья Ольхова заявляет еще хлеще: «От липосакции можно не только умереть (после подтяжки кожи ни один человек еще не умирал); оставшись в живых, некоторые пациенты бывают настолько изуродованы, причем окончательно и бесповоротно, что смерть не кажется им такой уж страшной альтернативой».

Как хирурги потом оправдываются? Разумеется, бугры и волны не признаются тривиальным следствием операции, а говорится, что кожа такая, особая, с чем все женщины почему-то охотно соглашаются. (Все женщины почему-то уверены, что у них кожа хуже, чем у других.) Или, если прошло время (а все не сразу начинается), говорят, что был набор веса, ослабли мышцы, стрессы, роды, аборт и т. д. – за пару лет что-нибудь да наберется. Или массажист плохой попался, или не ту диету применяли, не тот крем втирали. Последняя мода – говорить, что причина находится на генетическом уровне, понятно, что этим ставится точка. Ничего не поделаешь – наследственность. Сквозь усталую вежливость просматривается все тот же холод и кастовое высокомерие куда-то спешащего и озабоченного врача. Третьейского судьи нет – не к кому обратиться, никто ничего не знает. Так всю жизнь и несут твердое убеждение, что «это мне лично не повезло, а у других все нормально».

Информация о липосакции противоречива – искажения

происходят из-за различия в возрасте, весовой категории и степени эстетических притязаний. У знакомой, которая сделала липосакцию и довольна ею, лучше попросить не адрес клиники, как рекомендуется в ток-шоу (а в самой клинике – лицензию), а поднять юбку, снять колготы и показать, чем она довольна (и лучше спустя 2–3 года), не забыв все увиденное и услышанное соотнести с ее весом, возрастом, вкусами и тем, что ее тело представляло собой до операции.

Слухи о «звездах» недостоверны – неизвестно, чем жертвует «звезда», чтобы надеть соответствующий наряд ради одной конкретной сцены, а в кадре используются самые выгодные ракурсы и соответствующее освещение. Тело актрисы или модели, у которой все окончилось, разумеется, «хорошо», тщательно гримируется (мои клиентки-модели, перенесшие липосакцию, сетовали, что теперь приходится вставать на целый час раньше, чтобы успеть сделать эту сложную ретушь).

Литражи или эстетика? Здоровье или красота?

Отвоевав для себя за полвека определенные права, наша новая эстетическая хирургия далеко отошла от общей медицины – в противном случае она не развилась бы вовсе. С самого начала своего появления она постоянно преодолевала догматичность и многочисленные препоны ортодоксальной медицины и доказывала свою самостоятельность

Но с липосакцией получился парадокс – хирурги всего мира теперь стремятся снова приблизить ее к медицине.

Эволюция развития этого вида операции началась с эстетики, как и все другие виды эстетических операций, а закончилась тем, что потихоньку стараются вернуться (и в мировом масштабе) в родные медицинские пенаты. А медицина признает только гипертрофическое ожирение и занимается, как мы знаем,

лечением, а не внешним видом человека.

Парадокс налицо: хирурги устали говорить, что липосакция не решает проблему ожирения, но в то же время предпочитают иметь дело с полными людьми, накапливают опыт и ведут разработки лишь в этом направлении. Действительно, теперь проще выкачать 20 литров жира, чем довести тело до совершенства – идею липосакции хотят бесповоротно оторвать от индивидуальных случаев. И правда, затруднительное положение: если 2–3 литра – то это для стройной, следящей за собой женщины, у нее небольшие локальные выпуклости. Но тогда ее не устроит эстетический исход.

А для женщины полной 2–3 литра ничего не решат, это очень мало для эстетического эффекта. Получается, выход один – только тумесцентная липосакция больших объемов и только для очень полных.

Окончательным осуществлением мечты всех хирургов было бы оперировать толстяков, приходящих с направлением от участкового терапевта. Здесь бы и страховкигодились, можно все поставить на поток, и медицинское сердце оттаяло, а то все страдают – и пациентки-эстетки, и хирурги. И скоро эта мечта осуществится. «Именно кровопотеря была основным тормозом для расширения показаний к этому виду вмешательства, а начатые в этом направлении исследования вселяют надежду, что липосакция сможет стать одним из методов комплексной коррекции алиментарного гипертрофического ожирения». (Игорь Данищук).

Липосакция – это действительно коррекция фигуры по своей идее, это исправление конституционных недостатков.

Но так ли это в реальности, на практике? Логика развития липосакции сегодня – только в увеличении количества удаляемых литров, все идет только к этому. Как только научатся безопасно откачивать литров 30–40, круг замкнется и все будут счастливы, а об эстетике, с которой история операции началась, забудут, как о кошмарном сне.

А пока пластический хирург разрывается между общей массой,

у которой мировая проблема ожирения (к тому же, медицинская, здесь и клятва Гиппократата работает) и здоровыми и стройными, у которых, видите ли, «личный идеал».

А куда им идти, как не в эстетическую хирургию? Можно, конечно, приходите, только смиритесь с «издержками производства», не мучайте вы бедного хирурга, у него и так ответственности хватает.

Была бы хоть какая-нибудь медицинская или социальнобытовая мотивация – тогда можно было бы примкнуть к старой восстановительно-реконструктивной хирургии (операции на органах и тканях, патологически измененных в результате пороков развития или травм), с чего пластическая хирургия, в сущности, и берет начало, и совесть можно было бы облегчить. Но «галифе» ходить не мешают, ширина бедер не препятствует проходу в автобус, а нормы психоэстетического характера размыты – есть лишь субъективные (эротические или эстетические?) предпочтения к «женским прелестям», у каждого свои. (Женщина ищет сочувствия и понимания у хирурга, а он, как мужчина, может любить пышные женские бедра и «обстругивает» их вопреки и своей врачебной совести, и мужскому вкусу.)

С другими операциями проще: приятно исправлять оттопыренные уши, если они мешают окружающих и мешают полноценной социальной реализации молодого человека.

Еще лучше переделывать нос – из некрасивого делать красивый, когда обнаруживается искривление перегородки дыхательных путей. Просто душа ликует: и красивым делаешь, и лечишь. А тут – «несоразмерность жалоб на фоне предстоящего риска».

Не получается быть одновременно и скульптором, и врачом в этой злополучной операции. Очень хочется оставаться в звании художника, но тогда в какой-то степени нужно отречься от звания врача; очень хочется оставаться врачом (так безопаснее, красота – большая ответственность), но тогда надо отречься от должности скульптора.

Операции для «звезд»

Предвидя вопрос искушенной читательницы: а как же гениальные «хирурги-скульпторы», оперирующие «звезд»

Голливуда, те, о которых слагают легенды? Ведь есть же дорогие липосакции? Разберем их тоже в эстетических деталях, чтобы не очень-то сожалеть о розовой мечте, реализовать которую не хватает только денег.

Разумеется, есть дешевые липосакции («народные») и есть дорогие («для звезд»). Но дешевая не всегда хуже, а дорогая не всегда лучше – смотря что из чего получается.

При простой «народной» (путем прокола) лишние объемы, безусловно, удаляются, но куда девать избытки кожи? Даже если кожа хорошо сократится, она все равно будет в этом месте вялой и тем более дряблой, чем больший объем жира на меньшем участке был удален (например, большие «уши» при худых ногах). Нужно делать подтяжку (лифтинг) – то есть вырезать лоскут и ушивать края. Провисания не будет, но будет рубец, который лучше прятать. Вопрос, что лучше, «шрам» или «кисель» – на выбор (шило или мыло). (По подсчетам хирургов все равно 50 % потом возвращаются делать лифтинг.)

Эта липосакция с лифтингом значительно дороже, и не потому, что она лучше (это кому как), а просто потому, что она длится несколько часов (простая же – 30–50 минут). Хирург корпит над малейшим участком в качестве «закройщика», шрам ведь нужно еще умудриться спрятать под ягодичную складку, здесь как раз и важен его опыт, о чем мы всегда слышим, но не всегда это говорится по делу. (Обычная липосакция проста в исполнении – начинающему хирургу в США, например, достаточно просмотреть учебную видеокассету и посетить двухдневные курсы.)

Эффект значительный: удаление объемов, выравнивание поверхности, подтяжка кожи. Минусы – рубцы и дороговизна (не

будем слишком принимать в расчет длительное и болезненное заживление в период рубцевания, ведь красота требует жертв). Подходит толстым, старым и богатым леди – «чтобы костюмчик сидел». Куда прятать рубец у худой и молодой, если у нее, к примеру, вообще нет подъягодичной складки, а «уши вызывающе торчат» и их нужно убрать полностью, – загадка.

Эта липосакция с лифтингом и есть то странное обещание, когда хирургическая реклама говорит не только об избавлении от лишних объемов, но и об «излечении от целлюлита». Многих это обещание поражает и вызывает недоверие: как, так просто, удалить и больше не мучиться, заодно и подлечиться, «пресечь заразу, чтоб дальше не распространялась»?

Но здесь необходимо уточнить, что хирурги подразумевают под словом «целлюлит». Это плотные сращения фасциальной системы, а попросту – крупные, пальпируемые под кожей фиброзные узлы, которые бывают крупными как раз при ожирении и с возрастом. Это совсем не тот «целлюлит», который у стройных и молодых, у последних после липосакции он только увеличится – это те самые бугры и волны, которые хирурги как раз и называют «вторичным (послеоперационным) целлюлитом». При операции с лифтингом вырезается веретенообразный лоскут (аспирация жира канюлей при этом не отменяется), куда попадают эти крупные фиброзные узлы – это нужно и для эффекта подтяжки, и для избежания спаек (кожа лучше прижимается).

Еще дороже и лучше – операция с подвешиванием (ушиванием) множества мелких и крупных фасций, представленных сетью соединительной ткани (располагается от субдермального слоя до фасции мышц), с длинным разрезом, откидыванием лоскута кожи (и шрамом, разумеется), так как без этого такого не сделать. Эта липосакция самой что ни на есть «ручной работы» (не просто механическиаппаратной), она может длиться до 6 часов.

Хирург Субиран и многие другие уверены, что деформация (волны и бугры) происходит также от растяжения поверхностной фасциальной системы и что многие хирурги, практикующие липосакцию, до настоящего времени игнорируют наличие этой

системы. (Еще бы, кто же будет платить за такую операцию?)

Кроме того, считают мировые авторитеты, обычная липосакция (путем проколов) кажется безобидной только непосвященным: она более опасна, так как проходит практически вслепую, в результате чего и происходит наибольшее повреждение сосудов и нервов.

Вот эту сложную, ювелирную и более безопасную операцию с «утяжкой», «подтяжкой» и «подвешиванием» чаще всего и делают мировые «звезды», после чего долго и кропотливо шлифуют швы. (Не такая уж маленькая эта проблема в косметологии, а в зоне бедер и ягодиц самая толстая кожа.) Как говорят хирурги, если вы разденете певицу Шер, знаменитую своим количеством пластических операций, то не найдете на ее теле ни одного места без шва. Но все это не спасает от тривиальных послеоперационных бугров. Для избежания этого бича липосакции разрабатываются методы поверхностной, или субдермальной липосакции.

Не думайте, что слово «поверхностная» означает удаление жира только на поверхности, чуть-чуть и гораздо легче. Это и больше, и тяжелее, и дольше, так как подразумевается удаление жира и в глубине, и на поверхности, просто договорились ее так называть (обычная «народная» называется просто «глубокая»).

Это более сложная работа (соответственно, дороже обычной липосакции, в нашей стране – в два-четыре раза) и, как говорит один отечественный хирург, «связана с тем, что необходимо очень аккуратно и тщательно отшлифовать поверхность, чтобы не получилось бугристых ног, как после обычной липосакции. В нашей стране ее проводят всего 10 % хирургов».

Но не все хирурги считают, что такая операция спасает от бугров. (По моим наблюдениям неровности, асимметрии и провалы все те же.) «Поверхностный слой необходимо аспирировать с высочайшей осторожностью из-за высокого риска нарушения рельефа кожи и подкожных деформаций» (И. Данищук). Есть и другой риск: хирург Юршевич предупреждает, что «агрессивное ведение операции в поверхностных слоях кожи ведет к нарушению меланинового обмена; результат

этого разлада – возникновение пигментных пятен... тоже очень неприятное осложнение». Добиться идеально ровного контура и рельефа при липосакции, добавляет он, практически невозможно, и предлагает свой особый способ борьбы за ровную поверхность: размельчение мелких конгломератов до мельчайших жировых структур – мануальное создание однородной массы оставшихся липоцитов. То есть каждый жировой бугорок мелко крошится в кашицу инструментом (с эндоскопическим контролем).

Другие новые виды липосакции

Последнее слово науки – применение комбинированной ультразвуковой с тумесцентной липосакции, особенно на аппарате третьего поколения (Sonoka lipo). У аппарата более низкое отрицательное давление, операция здесь наименее травматична – избегается повреждение окружающих сосудов и нервов. Ультразвуковой зонд вводится под кожу и продвигается в толще жировой клетчатки, а тонкими канюлями удаляют более податливую жировую эмульсию – достаточная инфильтрация тканей тумесцентной жидкостью (подстраховка) обеспечивает хорошее поступление в зонд.

Есть электронная липосакция (soft lipo model – «мягкое» липомоделирование). То же самое, но вместо ультразвука используются высокочастотные электромагнитные волны (те же, что в печке-микроволновке) для разжижения жира, а за ходом процесса следит компьютер.

Лазерная липосакция – эмульгирование жира за счет воздействия лазерного луча.

Вибрационная липосакция – PAL (power-assisted liposuction) – используется аппарат «Липоматик» с липосакционной канюлей (облегчается продвижение в тканях), которая совершает быстрые движения вперед и назад малой амплитуды. Аппарат щадяще проникает в жировую ткань, содержащую больше соединительнотканых волокон, допустим, в области ягодич или

спины. Используется, например, при повторной липосакции.

Шприцевая липосакция (вместо вакуумного отсоса специальный шприц) – малотравматична, позволяет более точно провести коррекцию, но очень маленьких зон, и удаляет очень мало жира, не более 100–200 граммов на зону.

Применяется в области подбородка, коленных суставов, маленьких паховых складок и удобна при удалении липом (обычно размером с горошину) без разреза кожи. «Галифе», например, такой липосакцией не уберешь. Широкого распространения она не получила еще и потому, что скорость аспирации очень низкая, все сложно, трудоемко и занимает много времени.

Дорогая липосакция – это и хороший послеоперационный уход

В большинстве отечественных клиник отек и боль в первые дни после операции снимают, как в дедовские времена: массируя руками, поглаживая для улучшения лимфотока. По-научному это называется лимфодренаж. Немногие клиники имеют специальный аппарат для микротокового лимфодренажа, который на порядок повышает эффективность этой процедуры, и используют УВЧ, знакомый многим еще с детских лет. Именно эта техника помогает в самые тяжелые первые дни.

По статистике в европейских клиниках именно этот метод позволяет в семи случаях из десяти снять острый отек, когда человек буквально истекает лимфой. Далее используют ультразвук – как для дальнейшего рассасывания отеков, так и для введения лекарств. В продолжение – использование лазеров, причем не портативных, а серьезных, весьма дорогих, которые позволяют добиваться необходимой в каждом конкретном случае глубины проникновения лазерного луча.

Как видите, современное восстановление после операции – это уже не массаж, мази и таблетки. Это сложнейшая техника стоимостью во много десятков тысяч долларов. Такие клиники

пекутся о том, чтобы положительный результат операции клиент почувствовал как можно раньше. Ведь эти современные методы вдвое сокращают срок реабилитации: боль пройдет уже в первые дни, синяки не будут видны уже через неделю, отек спадет через месяц, риск инфекций будет минимизирован.

Но здесь, как и с минимальной кровопотерей, возникает вопрос: а нужно ли устранять отек преждевременно, ведь такая реакция организма на травму – тоже закономерное природное следствие, и самой природой этому отмерено определенное время? Лимфатическая жидкость со своими главными борцами лимфоцитами старается из всех сил восстановить травмированную зону – зачем же ее прогонять? Только для того, чтобы потребитель увидел качество, комфорт и быстроту доставки «покупки», адекватные уплаченной сумме?

В стоимость липосакций дорогих клиник (в Европе от 7 до 15–20 тысяч евро и выше) входят и программы борьбы с уплотнениями и спайками, которые могут создать впоследствии заметные бугры и волны и которые сводят результат на нет. Для этого используются аппараты и препараты (впрочем, все те же, антицеллюлитные) – ЛПГ («пылесос»), специальные инъекции, разжижающие уплотнения (от спаечного процесса – стекловидное тело), электрофорез и т. д.

И все равно избежать бугров и волн не удастся. Есть ли смысл платить так много, если конечный эстетический результат тот же?

Плотная соединительно-фиброзная ткань, создающая всевозможные неровности, косметологическими средствами не убирается, в чем признаются и сами хирурги (правда, только между собой). Средства эти больше годны для предотвращения образования сером (загустевшая лимфатическая жидкость), утверждают они, но не для предотвращения образования фиброза. Для той же цели хирурги (не все) рекомендуют и ежедневный массаж или самомассаж и предупреждают, что как только появятся уплотнения и «всякие шишки», сразу же, не щадя сил, раздавливать их.

Многие мои клиентки рассказывали, что добросовестно выполняли все предписания хирургов, преодолевая боль, массировали еще не зажившие ноги, тратились на 50 сеансные курсы массажа и аппаратуру – все бесполезно. Процесс образования бугров остановить было невозможно.

Почему появляются бугры и волны?

Одна из причин этого явления до примитивного проста и ее, конечно, все врачи знают. Но если ее принимать в расчет, то тогда просто нужно отказаться от многих операций.

Рост соединительной ткани и фиброзных волокон – это нормальная реакция организма человека (и животного) на любое повреждение, в данном случае от зонда и канюли (или кюретки, которая выскабливает), и процесс этого роста неизбежен в силу простой природной закономерности.

И делово все не в повреждении кровеносных или лимфатических сосудов во время операции. Каждый, кто хоть однажды поранился, будь то ожог, порез или колотая рана, знает, что зажившее место навсегда будет отличаться от соседних участков – оно грубее, иного цвета, другой консистенции. Соединительная ткань в нашем организме – это вечная труженица, штопальщица и защитница, поэтому такие явления, как образования утолщений и бугров после операции, являются негативными лишь с эстетической, но не физиологической точки зрения. И если бедра через пару лет будут напоминать стиральную доску или, не дай бог, виноградную гроздь, то это не понравится только их хозяйке, а организму даже очень понравится, так как это наилучший выход из положения, в которое его вовлекли.

И хирургу тоже понравится, не удивляйтесь: это отличная реакция и признак того, что зона зажила. Это прекрасно, когда соединительная ткань растет, как майская трава после дождя, чтобы во что бы то ни стало зарастить многочисленные травмированные места и прирастить отслоенную кожу на прежнее

место (на то она и соединительная, эта ткань) – ведь кожу при правильно выполненной липосакции приподнимают с помощью самого сильного зонда. Вот когда этого не происходит (к счастью, это бывает редко, в зоне голеней), тогда у хирурга возникают проблемы и стресс: это «явная компрометация эстетики» (если верить статистике – всего 1 %), но не это главное; прежде всего, это клиническое осложнение (от эстетических претензий всегда можно отговориться).

Предсказать поведение этой ткани нетрудно, это азбучные знания, но никто, кроме всевышнего, не сможет предугадать, какую картину рельефности на поверхности тела рост и уплотнение этой ткани создадут впоследствии – будут ли это маленькие или большие бугры, или их не будет вовсе. Может, повезет, и их просто не будет видно, то есть они будут, но в глубине.

Как бы ни был опытен и искусен хирург и как бы удачно ни закончилась операция и полугодовая реабилитация, неизвестно, чем все закончится в отдаленном будущем. Описанный эстетический исход не зависит ни от высокоразвитой интуиции хирурга, ни от техники проведения операции, ни от самого тщательного послеоперационного ухода. «Скульптором», подтачивающим резцом малейшую деталь и выписывающим наилучшие линии, хирург может побыть всего несколько часов, а затем все «дописывает» природа.

Он действительно будет стараться, хирурги-пластики добросовестно относятся к своей работе – просто само хирургическое вмешательство достаточно грубая вещь, и с этим ничего не поделаешь.

По статистике профессора Корепанова 15 % – значительные волны, 35 % – средние, 30 % – волны умеренные, незначительности или отсутствуют полностью (отличный результат). Получается, что везет только одной из семи прооперированных – для эстетических целей операции это вопиюще мало, а в устах хирурга утешающее выражение «умеренные волны» может довести до нервного срыва. Не забудем учесть, что эта «хорошая» хирургическая статистика, как всегда, приглажена, да и собрана

она через недели-месяцы, пока еще проводятся перевязки и осмотры, а через год клиентку уже не дозовешься показаться.

Можно также представить, что под «отличным результатом» подразумевается не совсем то, что вкладывает в понятие наше «эстетическое меньшинство». Это видно на таком примере. Один хирург жаловался в своей статье, что «некоторые женщины доходят до такого маразма в отношении к своей фигуре, что показывают свои неровности после очень удачной липосакции, которые видны только при определенном освещении». (Ну, правильно, и «целлюлит» не всегда виден, все зависит от освещения, тем не менее, косметология предлагает его лечить). От таких эстеток хирурги действительно не знают куда потом деваться. А куда ж им деваться, когда «значительные волны»?

Часто хирурги говорят клиенткам, что плохо была проведена реабилитация, особенно массаж. Да и сами женщины долгие годы почему-то надеются, что все поправимо с помощью частого массажа или им достаточно найти хорошего массажиста. Но эти образования с годами могут уплотниться до полухрящевидной консистенции (ультразвук и рентген не отличает их от опухоли), а под руками массажиста эти «камешки» просто «гремят». Никакая аппаратура, никакой массаж (не говоря уже о кремах) их не могут убрать.

Даже на поверхности тела массажем рубцовую ткань не уберешь, а внутри рубец еще толще и грубее, что хорошо известно, особенно тем, кто видел такую ткань после протезирования груди по прошествии длительного времени, при повторной операции. И даже прямое вмешательство – лазер, инъекции непосредственно в рубец – приносит относительно мало результата. А как убрать простым растиранием и разминанием руками эти образования? В таком случае все люди давно бы решили эту старую проблему.

Также неверно и то, что повторной липосакцией можно все поправить. Повторная операция все только усугубит: опять травматизация, и бугры только добавятся, да и уплотненную ткань сложнее разжижить, потому и отказывают хирурги «повторникам».

Вторая причина появления бугров и неровностей в том, что плотную фиброзную ткань, о чем уже велась речь в главе о косметологии, канюлей не высосешь, она как раз обходит все плотные места и сращения (спайки) – ведь вытащить наружу (без резекции) иглой можно только жидкую субстанцию. И получается, как уже сравнивалось: схлынувшая с берега вода (жир) обнажает прибрежные камни (фиброз). Чем толще слой обычной жировой («калорийной») ткани, тем менее заметны все такие последствия, как и от травматизации инструментом (все остается в глубине), поэтому полные люди больше довольны липосакцией.

Третья причина – клетки в зоне аспирации, уменьшенные в своем количестве, могут растягиваться из-за переполнения жиром и потому повреждаться. Это ведет к их склеротизации (закономерный природный процесс), что в свою очередь создает еще большие неровности на теле, еще большую их плотность. Это уже дополнительная и несколько не загадочная причина рельефности, но хирургами она не изучается. Как и не различаются два вида женской жировой ткани – жировая ткань для хирургов, как и для всех других специалистов, одна и та же.

Особенности национальной липосакции

С исчезновением всех идеологических запретов и бурным началом новой жизни пластическая хирургия в начале 90-х приобрела огромную популярность, несмотря на угрозу гражданской войны, танки на улицах и продуктовый кризис. Пластические операции в России были дешевле, чем в странах Запада (сейчас уже не всегда), и российские клиники были тогда переполнены желающими улучшить свой внешний вид, в палатах было тесно от дополнительных коек (правда, клиник было меньше).

Оперироваться стало престижно, это стало своего рода причащением к свободному западному духу. В то время сказать «я сделала липосакцию» было круче, чем «сидела на диете», это

значило похвастаться и ошеломить (теперь уже наоборот). Сфера пластической хирургии, как и многие другие западные атрибуты жизни, приобрела у нас тогда особый, постсоветский оттенок, и получилась, как всегда, гремучая смесь. То, что постепенно «переваривалось» общественным мнением в западных странах и укладывалось по социальным нишам, в нашей стране глоталось сразу, большими порциями и всеми подряд.

С первой рекламой липосакции наших девушек озарила простая и спасительная догадка: так вот почему у голливудских особ все в порядке! Это и есть западный способ похудения, самый прогрессивный, требуются только деньги и немного терпения. (А терпеть наши женщины привычные, да и матерые: все познали на себе услуги советско-гестаповской гинекологии и акушерства.) Если лицо могут изменить до неузнаваемости и «отремонтировать» грудь, то что уж там сложного и опасного – убрать кусочек жира?

Многие российские девушки «подправили» бедра заодно с переделкой носа или протезированием груди, нередко впервые обнаружив свой «недостаток» после общения с соседками по палате и решив не терять времени зря. Но многие сделали это целенаправленно, устав от изнуряющих тренировок и голодовок, не без надежды на дополнительное удовлетворение – наконец-то отвести душу и поговорить всласть тет-атет с экспертом прекрасного о том, чего же хочется от фигуры, о чем другие, услышав, сразу уведут взгляд.

Правда, первое подозрение закрадывалось еще на стадии консультации: вместо разговоров о современных вкусах и конкретных оценок фигур – скомканная беседа, беготня в кассу и подписывание бумаг. И неуместно как-то стало вынимать из сумочки захваченную с собой фотографию любимой модели, чтобы объяснить, какие ягодички хотелось бы иметь.

Перевесило чувство авторитарности: такой тяжелый, ответственный, достойный избранных труд хирурга (мог ли кто еще полвека назад подумать, что отрубленный палец можно пришить, а плохой сосуд и вовсе заменить на другой?).

Глаза врача на минуту теплели, когда он слышал утвердительный и смиренный ответ, что пациентка догадывается о возможных последствиях оперативного вмешательства, и беседа становилась совсем теплой, когда та невзначай упоминала о своих визитах к психотерапевту. (Лучше было это произнести в начале.)

Несмотря на интуитивное ощущение необычности и новизны самой эстетической хирургии, для советского сознания хирург – это, прежде всего врач, то есть представитель номенклатурной медицины, контролируемой вышестоящим органом. (А как же без начальства в тоталитарном государстве?) «Наш такой всегда ответственный Минздрав не допустит, чтобы что-нибудь было не так, да и под присмотром я буду у целого коллектива врачей».

Тоталитаризм за 70 лет прочно закрепил в головах два понятия: Минздрав как советский правоохранительный орган либо разрешает (автоматически значит «рекомендует», загвоздка: только по благу можно попасть), либо не разрешает (загвоздка другая: можно и в зону угодить). И это в то время, когда медицинские вышестоящие учреждения не могут, согласно мировой традиции, вмешиваться в область эстетической хирургии, а именно – в то, что касается результата (а не общих медицинских мест, таких как асептика и антисептика и т. п.).

Еще прочно сидит в подсознании соотечественников и коммунистическое презрение к частной собственности, к корыстной инициативе – отсюда недоверие к личному (не коллективному) мнению, мнению человека, а не учреждения. Поэтому до сих пор уважается принцип клиники, то есть принцип места, где проводится операция (особенно оставшееся от «совковых» времен), а не принцип мастерства, принцип личности, как на Западе. (Это хорошо используется российской рекламой: «кремлевская клиника», «при

Четвертом управлении» и т. д., хотя там вполне могут оперировать и начинающие хирурги.)

На Западе ищут хирурга (а не клинику – ее ведь любой хирург может арендовать временно под конкретную операцию), который сделал в каком-нибудь виде эстетической коррекции

больше других количество операций. Вся Бразилия, например, делает ринопластику только у Хосе Юри, который прооперировал несколько тысяч носов к нему съезжаются со всего мира. (Очередь, говорят, у него на пять лет вперед.) Там же работает светило Ив Петанги, известный всему пластическому миру как выполнивший 6,5 тысяч операций по изменению формы молочной железы. К немецкому доктору Вернеру Аудрейчу, знаменитому большим количеством операций по протезированию груди, приезжают хирурги со всего мира перенимать опыт.

Это советский предрассудок, что старая клиника – подстраховка в эстетическом плане. Но сфера эстетики не фигурирует в жизни так же четко, как правовая, на бумаге ее изложить и сложно, и обоюдоостро. Например, рекомендованная комитетом здравоохранения г. Москвы для всех столичных пластических клиник так называемая «форма согласия» больше напоминает об обязанностях клиента, чем о его правах: «согласен на то, что результат не будет для меня стопроцентно желаемым», «или необходимый эффект не будет достигнут», «возникнут осложнения, связанные с особенностями моего организма», «согласен на дополнительные корректирующие операции» и т. д.

Обычно пропускают предупреждения о возможных последствиях липосакции именно эстетического плана (хотя часто и сами хирурги говорят о последствиях «как от любой операции», что всегда ассоциируется с чем-то временным и физиологическим – температура, недомогание и т. д.). Самое большее, что может предложить хирург при нежелательной для обеих сторон повторной встрече, – еще одну, на этот раз бесплатную операцию. Или денежную компенсацию, хотя этого добиться трудно (чем крупнее и знаменитее клиника, тем это сделать сложнее, лучше налажены отношения с третейскими судьями).

Возможно, денежное вознаграждение за моральный ущерб утешит американку, она купит себе новый дом и навсегда забудет дорогу в пластическую хирургию. Но, как показал опыт, российская девушка постарается полученную назад сумму, если ей это удастся, потратить на ликвидацию эстетических последствий.

То, что для западной женщины давно обычная вещь, для нас еще окутано элитарным ореолом. Для наших соотечественниц клиника пластической хирургии – это не только гарантия получения результата, но и вообще единственное место, где разбираются в красоте; это место, куда ходят самые «продвинутые», «сливки». (Все остальное – для отсталых и трусливых «лохов».) Но прежде чем доверять хирургии, которая, безусловно, творит чудеса, лучше отодвинуть от себя этот элитарный ореол «супермедицины будущего», а заглянуть в профессиональную литературу, которая сейчас в свободной продаже, там представлены все виды операций, все техники, школы и иллюстрации.

Один из распространенных мифов, правда, уже из темы не национальной липосакции, а «мирового похудения» – если все старания тщетны, то тогда остается и показана лишь хирургия. Как будто всегда есть запасной выход (и тоже медицинский) для тех, у кого не получается, или для ленивых. Как будто вопрос только в деньгах или в решимости, а медицина уже давно на грани фантастики, она победила и старость, и ожирение, и может вернуть здоровье и красоту.

Это искажение относится, скорее, к неистребимому обывательскому стремлению «мыслить клипами», и, к удивлению, встречается даже у самых образованных людей в обществе.

Единственное, что их извиняет, так это отсутствие информации об этой операции или необоримое отвращение вникать в «кровавые детали».

Есть немало хирургов, которых крайне раздражает такое отношение к ним и к их профессии, и они никак не могут добиться того, чтобы относились к их работе пусть как к чуду, но к «чуду обыкновенному». Не любят они эти завышенноэкзальтированные нотки, потому что это сразу говорит им о простом нежелании думать, о филистерской декларации прав потребителя и о закономерном конце – все оборачивается обычной женской истерикой. С такими одержимыми особами подчас тяжелее, чем с самыми дотошными и любопытными.

Новая эстетическая хирургия – новая этика

Так как о липосакции в нашей стране сложилось искаженное представление, как и вообще несколько своеобразное отношение к пластической хирургии, необходимо показать, чем отличается современная эстетическая хирургия от пластической хирургии еще недавнего прошлого. Нужно сказать о новых установившихся законах и правильном отношении к хирургическому вмешательству, о новой этике отношений между врачом и пациентом, которая по большей своей части имеет отношение и к моей профессии.

Пластическая хирургия имеет давнюю историю; известно, что операции проводились еще в глубокой древности. За тысячу лет до нашей эры в Индии умели приращивать отсеченный нос или формировать его заново, используя кожу щек. (Отсечение носа производилось как наказание за совершенное преступление, чтобы определенным образом пометить наказанного или взятого в плен воина.) Повреждение или потеря носа тяжело переживались пострадавшими, и они начинали заниматься поисками возможностей его восстановления. Операцию производили в основном горшечники. В литературных памятниках древнего Рима говорится о пластике не только носа, но и губ, и ушей. В отношении последующих четырнадцати веков сведения о пластической хирургии отсутствуют. В 1163 году специальный церковный рескрипт запретил преподавание даже общей хирургии наравне с другими медицинскими дисциплинами в университетах. Сведения о пластической хирургии начали появляться только в литературе XV века, и опять же упоминается пластика носа.

Сложные операции, которые удаются сегодня и порой носят фантастически-сказочный характер, раньше были невозможны не из-за отсутствия искусности или таланта врачей.

Настоящий прогресс принесла асептика – совокупность

действий, заблаговременно уничтожающих болезнетворные микробы на всех рабочих инструментах и материалах, а также в операционной среде. Прежде даже хорошие результаты сводились на нет из-за проникновения в рану болезнетворных микробов, и зачастую самый обычный разрез кожи осложнялся инфекцией.

Но отсутствие асептики – это не единственное, что тормозило развитие и формирование пластической хирургии в том виде, в каком мы ее имеем сегодня. Важнее было изменение сознания людей, которое произошло лишь во второй половине XX века. Только сравнительно недавно эстетическая хирургия шагнула далеко вперед, но, самое главное, стала несколько иной. В чем же ее новое отличие?

Раньше пластическая хирургия была почти всегда только реконструктивной и неуклонно и последовательно двигалась лишь в одном направлении – устранения анатомических и функциональных нарушений, возникающих из-за травм или болезней и их последствий, врожденных уродств, в результате чего достигалась эстетическая и физиологическая норма. Прежде всего, требовалось устранить то, что влияло негативно на здоровье человека, мешало его трудоспособности и привлекало нездоровое внимание к его физическому изъяну.

То, что можно назвать уже чисто эстетическим направлением в пластической хирургии, это разработка методов по изменению того, что считается здоровым и нормальным, но клиент желает исправить в лучшую сторону. Еще сравнительно недавно такое вмешательство слишком осуждалось, расценивалось как аморальное (хотя и сейчас такое встречается нередко), и врачи практиковали подобные операции от случая к случаю. Только в 90-е годы люди стали относиться к этому спокойно и непредвзято, и у хирургов появилось больше операций – эстетическая хирургия окончательно выделилась в самостоятельную область. Только в самом конце XX века получили широкое распространение и популярность операции по подтяжке кожи лица, операции на груди, удаление лишней жировой ткани и др. (В 2004 году количество эстетических операций выросло вдвое по сравнению

с предыдущим годом.)

И в сущности теперь это новая пластическая хирургия, которая имеет свои собственные «правила игры» и этику отношений.

Например, человек, получивший травму или имевший патологию от рождения, часто удовлетворен даже при неполном достижении эффекта, если он убежден, что в комплексе лечебных мероприятий использованы все достижения медицины. Здесь – старая восстановительная хирургия.

В новой, эстетической, результат целиком находится в диапазоне «от хорошего к еще лучшему», акцент – только на искусстве самого хирурга и на его способности переживать эстетику. А от того, какая аппаратура, какие технические достижения прогресса были использованы при операции, от понимания того, что полученный результат – это и есть самое последнее достижение науки, клиенту часто не становится легче. Все упирается в понимание, своевременное разъяснение и конкретный результат.

В эстетической хирургии сложились свои каноны и законы моральной этики, ведь она лишена всех медицинских привилегий и оснований, которые имеет восстановительная хирургия.

Какие же это законы?

Если к операции эстетического плана нет показаний по здоровью, а чаще всего так и бывает, то: 1. Пациент перестает называться пациентом, как в кабинете врача, а становится клиентом. Хирург-пластик перестает называться врачом с первой минуты появления клиента, хотя, безусловно, имеет медицинский диплом. Он ничего не будет лечить, так как клиент приходит и уходит здоровым.

Его лучше назвать мастером, что согласуется и с исторической традицией (горшечники, цирюльники). Врач здесь не обязан соблюдать клятву Гиппократу, он даже ее в какой-то степени нарушает, а именно тот самый пункт (который, собственно, один только и позаимствован от архивного оригинала) – «не навреди».

При завышенных требованиях к своему здоровью, при отношении к хирургу как к обязанному лечить (и не навредить)

всякий дальнейший контакт должен прекратиться.

Врачебная часть касается только выполнения принципов асептики и оказания первой медицинской помощи в случае ухудшения состояния (пока клиент находится в клинике и в период реабилитации), а также помощи в устранении появившихся осложнений.

Клиент имеет право спрашивать о возможности нанесения ущерба здоровью, но по негласно принятому в этой сфере взаимному уговору считается, что обратившийся за помощью к пластической хирургии обязан понимать, что операция – это риск, и не только физиологический, но и эстетический. 2. Обращаться в пластическую хирургию можно только с четко сформулированной целью. Говорить «доктор, мне что-то не нравится мое лицо или фигура» или «вы же врач, посоветуйте» – неприемлемо и неуместно, и можно не удивляться, что врач направит клиента к психотерапевту. 3. Крайне желательно доказать хирургу (хотя бы намекнуть), что тот или иной недостаток вам просто не дает полноценно жить, а лучше – что уже были обращения к психотерапевту. Единственная компетенция эстетической хирургии – если уж что-то лечить, так это душевное нездоровье, из-за непроходимого стремления к совершенству.

Решение оперироваться из-за психологических «комплексов» снимет с хирурга хотя бы часть очень тяжелой ответственности и даст определенную свободу действий, что необходимо также для высвобождения его творческого потенциала, о котором почему-то все забывают.

Итак, наилучшая клиентка для хирурга-пластика – та, которая приходит не лечить ничего (кроме души), которая четко видит свою цель и готова разделить ответственность и риск пополам. Не боится никаких побочных эффектов и последствий, ни эстетического, ни физиологического характера; иными словами, готова на все ради «личного идеала» (и не забудет сказать сакраментальную фразу «красота требует жертв»).

Российские хирурги делают лучше

Многие уверены, что на Западе липосакцию делают лучше (так как там вообще все делают лучше), и мало кто знает, что все как раз наоборот. Кроме того, что эту операцию у нас можно сделать не так уж дорого (чаще даже дешевле, чем пройти пару «антицеллюлитных курсов» в косметологическом салоне), делать ее лучше как раз именно в нашей стране. Отечественные хирурги гораздо опытнее зарубежных, потому что имели большую практику благодаря огромной волне желающих в начале-середине 90-х и сегодня имеют больше клиентов, чем западные коллеги.

Кроме того, у отечественных хирургов накопился опыт, который можно назвать больше пластическим, так как в

России оперировались в основном не полные женщины, в то время как на Западе к хирургу обращаются обычно с ожирением. То есть накопился какой-никакой опыт работы непосредственно с дефектами линий и форм, а не с простым удалением чего-то абстрактно лишнего.

Не надо обвинять наших хирургов в отсталости от Запада в вопросе ультрасовременных методик. Хирурги не всегда могут отстоять свою позицию перед прессингом западных новшеств – а клиенту все растолковать трудно. В вопросе ультрасовременных аппаратных методик, которые все продвигаются Западом, упускается самое главное – даже теми, кто прекрасно знает, что такое современный бизнес. В продвижении того или иного метода на рынок интересы врача и пациента почти никогда не ставятся на первое место, так как сегодня уже всегда доминируют коммерческие интересы магнатов по производству дорогой аппаратуры и препаратов, обслуживающих косметологию и хирургию. Они (магнаты) диктуют хирургам и клиникам (повязывают их контрактами и рассрочками) свои условия, как это было, например, когда появились аппараты для ультразвуковой

липосакции первых поколений; они способны финансировать крупные рекламные кампании и подкупать прессу.

На Западе же маркетинговая ситуация такова, что простую и традиционную методику продать уже намного труднее, чем более сложную и дорогую.

Хирурги и сами пока не разобрались в этой операции (и на Западе тоже), так как она слишком новая и имеет свои юридические и моральные проблемы. Трудно назвать другую эстетическую операцию, которая бы за такое короткое время прошла путь стремительного развития и популяризации.

Россия – зона эксперимента

Конечно, говорят многие отечественные хирурги, если бы накопить опыт, то можно было бы очень искусно использовать новые методики липосакций. Но где его взять?

Как пишет один хирург, «я не могу и не хочу накапливать опыт, зная, что подобная практика навредит хотя бы одному человеку».

Для западных же клиник в России особенное положение: ведь мы страна третьего мира, здесь можно экспериментировать, отрабатывать все новое, накапливать статистику. Не будет же Африка делать липосакцию – там бы с голоду не помереть, да и Азия пока что не желает.

А Россия – то что надо: и желающих много, и юридическая защита «никакая». Зачем, спрашивается, сюда столько клиник понаехало из Европы, когда и так тесно на этом рынке услуг, когда у нас сегодня хирург имеет 3–5 операций в месяц? Зачем им так дешево (по западным меркам) делать такие дорогие операции? (А некоторые умудряются и за дорого откровенно портить.)

А потому, что в России выплачивать миллионы за физический и моральный ущерб не придется, а опыт понемногу да накапливается, пригодится для западных людей.

За что я не люблю некоторых хирургов

1. Гордыня. Когда создается образ пластического хирурга как некоего сверхчеловека. У нас в стране как всегда: хирург в

России больше, чем хирург. Когда клиника имеет все те же материалы и аппараты, а преподносит себя как единственную «из фантастического будущего». Когда обещается нереальное, а потом начинается откат: не могу, не хочу.

2. Жлобство. Искусственно культивируют частные моменты технологий: шов такой-то, канюля такая-то, иначе ее веду по ткани и т. д. Грязнут в тонкостях профессии, а о главном не задумываются: что данному типу, данной конституции эта операция может вообще не подходить.

3. Жадность и крохоборство – «накрутка» по зонам. Например, линия бедра: как можно ее «дробить» на три-четыре зоны, а то и на «спичечные коробки», если эстетически это одна проблема? Или вообще искусственно распределять участки, когда одна зона все равно зависит от другой и делать придется все равно по совокупности. Но клиентке демонстрируют, даже указкой показывают на их «несоединимость», чтобы та заплатила побольше.

Всеми мыслимыми и немыслимыми способами пытаются ввести в заблуждение, нагоняя «хирургический туман», используя латынь, так как не хотят говорить простые вещи и заведомо обманывают в рекламе. Или вместо того чтобы отказать, делают бессмысленную и бесполезную операцию.

4. Агрессия, с которой некоторые хирурги ведут себя в информационном поле, – эстетическая хирургия становится единственной областью, порождающей искушения. Каждая область – и спорт, и косметология, и диетология и т. д. – имеет право на свое существование. Но получается, что только эстетическая хирургия признается прообразом успеха. Но там ведь тоже не все получается, часто и равняться не на что. Вообще

ошибочно равняться на отдельно взятую область (но впрочем, и все остальные забывают, к чему реально призвана пластическая хирургия).

Выставляются самые лучшие результаты, как всегда, у стройных – и на них все равняются. А хирурги ждут совсем других клиенток, и работают с ожирением, и не показывают реальных результатов у полных (в лучшем случае мы видим их в одежде). Основное направление в коррекции тела сегодня – абдоминальный тип ожирения, выбран самый безопасный путь в развитии липосакции: работа с животом.

Главное, чтобы результат продержался хотя бы год, а потом всегда можно свалить на переедание. Но с бедрами так не получается – все слишком очевидно, если женщина стройная и убрала «галифе», то потом ее претензию не проигнорируешь: ни одного добавленного килограмма, живота нет, талия узкая, а на ногах – антиэстетика. (Здесь один шаг и до юридического доказательства, что для хирургов опасно.)

Нет статистики, и не только локальных ошибок и огрехов, а и глобальных – медицинских и эстетических. Нужно законодательно определить, выше какого определенного порога количества летальных исходов (а также непоправимого нарушения здоровья) операция (или операция для определенного контингента) не имеет право на существование. Право на летальный исход может иметь только операция по витальным показаниям.

В заключение

Сегодня появились многопрофильные «виртуальные» маркетинговые центры, которые осуществляют связь с косметологами и хирургами (западная калыка). Хорошо, что в

России их пока немного, у нас в основном маленькие заведения, которые пока что напрямую имеют дело с клиентом.

Многопрофильный центр беспокоится о большом обороте капитала и неиссякающем потоке клиентов, остальное его

тревожит мало. Но эти люди, которые продвигают свой престиж, – совсем не те люди, которые делают операции, хирурги этим не занимаются, у них руки под это не заточены. Зло рождается, когда какой-нибудь менеджер ничего не смыслит, лжет, лишь бы завлечь клиента, а хирург потом отдувается. Российский хирург как всегда честно примет этот вызов в жестких условиях рыночной действительности, получив за это свой не такой уж большой процент.

Эстетические хирурги в этих новых рыночных отношениях попали в некое королевство кривых зеркал, и не очень-то они хотят работать с этими менеджерами виртуальных центров по оказанию всех на свете услуг и вымазываться грязью чистой торговли. Мир не понимает их боли и подходит к ним потребительски, а честность, честь и сострадание вычеркивает. Не нужно обрушивать все неудачи на хирургов, они идут каждый день на подвиг, и в этом нет преувеличения.

Напоследок хотелось бы сказать: кажется, уже полмира сделало себе где-нибудь пластическую операцию, а никто до сих пор не догадался поставить памятник где-нибудь в центре Европы или в США (а лучше в России) пластическому хирургу.

Краткое резюме по всем ошибкам «эстетического меньшинства»

Диетология в проблемах худого «эстетического меньшинства» – полный абсурд, а специалисты, толкающие худую женщину снижать вес для исправления пропорций тела – преступники. Деятельность медицинских центров по этому вопросу должна быть пересмотрена: ведь нередко, нужно признать, ошибки начинаются с высказываний врача.

Только на многолетнем личном опыте, как, например, у Ариадны Дэн, автора недавно вышедшей книги «Лекарство для души, или Здравый смысл против «лишнего» веса», это узнается: «Я попробую доказать вам, что комплекция человека так же мало

зависит от его воли и мнения окружающих, как и цвет его кожи, разрез глаз или рост», – говорит автор в начале своей необычной книги-исповеди.

Коррекции «жировой» конституции в салоне красоты – это чистый «лохотрон», это из сказки о том, «пока на свете живы дураки...» В косметологии есть все, что угодно, но только не помощь в проблемах фигуры худого «эстетического меньшинства». Бессмысленно лечить здоровое, лечить можно только больное, иначе получается бесконечный процесс, «олимпийский принцип», участие в котором важнее итога.

Фитнес. Давно не секрет, что в спортзал и на тренажеры ходят не за здоровьем, а за красотой, да и сами идеологи фитнеса стали делать на этом больший акцент, чем на своем основном постулате «здоровье» – программы «узкая талия», «плоский живот» и т. д. Но эстетика фитнеса очень сомнительна.

Липосакция – это поделки, причем неэстетичные поделки. Пластическая хирургия в этой операции может еще помочь из патологии сделать норму, но не из нормы красоту. В эстетической хирургии по конституциям не изучают: где укажут, там и откачают. А есть ведь конституции, близкие к липедеме: верх истощенный, а ноги массивные. А могут быть такие же в объеме ноги, но это тривиальный лишний вес. Есть общее ожирение, а есть ожирение только ног – это разные диагнозы, разные и жировые ткани. Но никто это не исследует, никто не интересуется, что с прооперированными женщинами происходит впоследствии.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

РУЧНАЯ ПЛАСТИКА®

В чем уникальность метода (направления)?

1. **Ручная Пластика®** – первый и пока единственный нехирургический метод коррекции фигуры женщины по исправлению **линий, пропорций и форм** – сугубо конституционных недостатков у **женщин без лишнего веса**. Устраняет дефекты конституционного отложения жировой ткани и перераспределение тех жировых отложений, которые сформировались в юношеский период как результат полового созревания и наследственной предрасположенности (не результат лишнего веса, образа жизни и возраста) – то, от чего теоретически и практически отказались косметология и медицина.

Международный поиск на предмет аналога, который осуществляло патентное ведомство в течение двух лет (по установленным правилам), выявил, что до 1998 года не было не только чего-либо похожего, а просто ни одного нехирургического способа коррекции фигуры (а не веса) человека. В начале 2000-х годов появилось несколько запатентованных методов с формулировкой «коррекция фигуры, а не веса» (в косметологии и мануальной терапии). Тем не менее, среди них нет метода сугубо для женщин в отношении подкожной конституционной жировой ткани, относящейся к зонам вторичных женских половых признаков.

Нет ни одного метода сугубо для **женщин**.

Нет ни одного метода для женщин **без лишнего веса**.

Все, что изобретено в косметологии и медицине, хотя и используется в основном женщинами, рассчитано либо на

устранение общего для полов избытка жировой массы (и у мужчин, и у женщин, и даже детей, подойдет это и ожиревшему коту или пингвину), либо на так называемый «целлюлит» (неровную поверхность кожи).

2. Метод **не требует** соблюдения **диет** и **физических упражнений** (изменения образа жизни), любого другого способа **снижения веса** для достижения результата ни во время процесса коррекции, ни после, в отличие от остальных методов. Это позволяет ему правомерно называться пластическим, так как он позволяет изменить тело человека без его в том участия.

3. **Не требует повтора (регулярности)**, «поддерживающих процедур» – коррекция происходит единожды (за определенное количество обработок), и результат по устранению недостатков ювенильных зон сохраняется **навсегда**.

4. Метод **радикален по** получаемому **результату** – по удаляемому объему Ручную Пластику можно сравнить только с липосакцией (а по сути, больше, чем это возможно хирургически, особенно у определенных конституций).

5. **Исправляются недостатки зон, хирургическое исправление которых не практикуется** (из-за физиологического табу для инструмента или неудовлетворительного эстетического эффекта) – решаются скульптурно более сложные задачи. Можно приобрести такую фигуру, какой не было и до вторичной фазы полового созревания – метод более универсален по зонам тела, чем липосакция.

6. Единственный метод, в качестве физиологической основы работающий не с собственно жировой, а с **фиброзной** тканью. Так как именно фиброз создает локальные отложения жировой ткани, которые портят силуэт у стройных женщин, что является для них проблемой, не разрешимой «естественными» способами – диетами (голоданием) и физическими нагрузками.

Предполагает **дифференциацию двух типов жировой ткани**. Коррекция предложенным методом возможна только по плотной (фиброзной) ткани, а не «мягкой» (жировой), что, собственно, отличает Ручную Пластику от других методов (где воздействие, выражаясь простыми словами, идет без разбора, и всегда – только

на «мягкую», «жидкую» жировую ткань»).

Ручная Пластика[®] – это новое направление и **не альтернатива** ничему из созданного в области коррекции фигуры.

7. Являясь радикальным по результативности, **не имеет негативных** ни **эстетических**, ни **физиологических последствий**, в отличие от других радикальных методов.

Метод **малотравматичен**, так как не производится ни резекции, ни искусственного изъятия жира через разрез кожи (жировые клетки остаются в прежнем количестве, что важно для организма). Кожа, кровеносные и лимфатические сосуды не травмируются, как при хирургической и «химической» аспирации, болевые ощущения меньше (даже по сравнению с некоторыми косметологическими процедурами), заживление быстрее, побочные эффекты минимальны и кратковременны.

8. **Не является традиционно терапевтическим**, то есть не лечит ткань в обычном медицинском понимании, но проводит метаморфозу плотной фиброзно-жировой ткани, ее перерождение, пластификацию (изменение консистенции и геометрии), а по сути – омоложение.

Все последствия для здоровья только положительные: устранение плотных фиброзных скоплений освобождает лимфопотоки, усиливается циркуляция лимфы, улучшается кровоснабжение в этих зонах, исчезают отеки, тяжесть в ногах и многое другое.

9. Единственный по своей сути **пластический** метод, так как позволяет работать с малейшими нюансами линий и форм, что невозможно при хирургическом или «химическом» акте.

10. **Идейно обосновывается** (в книге и в описании изобретения к патенту). Предлагает другой способ познания в объяснении феномена «женской» (формообразующей) жировой ткани.

11. Основывает **антропологический подход** к женским конституциям в практической работе.

Диагностика феноменологическая

Здесь необходимо дать еще раз определение – что такое формообразующая ткань? Это подкожная мягкая ткань (она же конституционная), которая создает, определяет силуэт женщины при нормальном весе (не учитывая особенности строения скелета и мышечной ткани). В медицине подобного определения формообразующей (конституционной) жировой ткани нет.

(В косметологии пытаются *лечить* эту ткань, но не удаляют, в хирургии – удаляют, но не ту ткань, делая оставшуюся нездоровой и неровной.)

Формообразующая, конституционная ткань, в отличие от «калорийной» жировой ткани (которая только формально может быть отнесена к габаритам и силуэту человека, и которая охотно утилизируется при голодании и физических нагрузках), слабо, а чаще вообще не склонна поддаваться утилизации.

Этот феномен – **ювенильный** – проблема не «запущенности» или старения (когда организм начинает стареть, в чем и казус, отложение этой ткани как раз заканчивается), не результат неправильного образа жизни или нарушений в организме – это то, в чем женщина *не виновата*. В этом не виноваты также ни экология, ни урбанизация, ни стрессы и т. д. – список можно продолжать бесконечно, поэтому скажу кратко: абсолютно все, что еще может прийти кому-нибудь в голову (исключение составляют только гормональные препараты).

Эта фиброзно-жировая ткань – обычное природное явление для каждого женского организма и не является медицинской патологией; нездоровой ее, сколь много бы ее ни было, назвать нельзя. Для обратного доказательства не хватит сил и научно-исследовательского института, да и нет для этого оснований.

Этим фиброзно-жировым образованиям свойственно откладываться в основном в **нижней части тела** женщины. Это – более или менее крупные, более или менее плотные скопления в

подкожной клетчатке, а у женщин с лишним весом – в *поджировом* слое. Это внешняя (боковая), внутренняя, задняя и передняя (лицевая) стороны бедер, ягодицы, фланки (верхушка ягодиц и боковая часть области талии), колени, икры, щиколотки. Реже – руки от подмышечной впадины до локтя (еще реже – ниже локтя). Поясница, зона копчика, шейных позвонков («вдовий горб»), отложения в центральной части спины (последние перечисленные зоны – возрастные или пересекающиеся с ювенильными). А в сущности, это все зоны, в которых женщина отличается от мужчины.

Эти жировые скопления часто создают эффект того, что люди уже привыкли называть «целлюлитом», но они не обязательно дают заметную деформацию на поверхности тела. Можно нередко видеть объемные женские бедра абсолютно гладкими (вне зависимости от возраста, что, в свою очередь, опровергает их «целлюлитное» происхождение). И, наоборот, на узких бедрах и маленьких ягодицах можно наблюдать бугры и вмятины.

Неровная поверхность женского тела может иметь совершенно разные причины происхождения – при ожирении это одни факторы, без лишнего веса – совершенно другие. У полной женщины (как и у мужчины) – это результат переполнения жиром подкожной клетчатки (и здесь все правы, указывая на лишний вес). Неровная поверхность у худых женщин создается фиброзной тканью конституционного происхождения. Любая жировая ткань содержит в себе фиброзно-соединительную ткань, волокна и пучки, это ее природное свойство, потому любая жировая ткань неровная. Формообразующая женская жировая ткань может содержать в себе гораздо больше таких фиброзных уплотнений и сращений, чем обычная, «жидкая», «калорийного» происхождения.

Основная масса формообразующей «женской» ткани появляется во «вторичный» период полового созревания (примерно с 14–16 до 20–22 лет) – она и составляет индивидуальные линии, формы и пропорции каждого женского тела. И может лишь немного добавляться со временем (из-за гормональных «стрессов»: беременностей, лактаций, абортов, но более всего – длительного приема гормональных контрацептивов), не слишком при этом

меня основные характерные черты рисунка тела.

Причина ее отложения – результат деятельности не системы обмена веществ, как обычно считается, а совсем другой – *гормональной*. Эта ткань необходима организму в важный для него период – формирования женского внешнего облика. (А также для установления менструального цикла, для закрепления принципа цикличности – ведь в жировой ткани продуцируется женский половой гормон эстроген, хотя и не так значительно, как в половых железах.)

Затем эта жировая ткань постепенно уплотняется, опутывается соединительно-фиброзной тканью, приобретает своеобразное «покрывало», «панцирь» – поэтому «женские» зоны так сложны для похудения: они в плену «паутины» волокон и сращений. И, в сущности, это другой вид жировой ткани, который современной наукой не изучается.

Эту формообразующую ткань организм постарается оставить при любых обстоятельствах своей жизнедеятельности и при любых вариациях массы тела – индивидуальный рисунок конституции женщины сохраняется всю жизнь.

Только в указанных здесь рамках определения женской конституции в отношении жировых тканей можно отметить три рода таких конституций, три этиологии. Первый – можно назвать *изначальным*, когда отложение жировой ткани на нижних конечностях (по женскому типу) избыточно уже до полового созревания, с раннего детства. Второй – это отложение жировой ткани как вторичные *женские половые признаки*, в пубертатный период. Третий – *приобретенное* в течение жизни (как результат гормональных стрессов) – обычно «добавляется» к имеющемуся индивидуальному рисунку тела, как уже упоминалось, не слишком изменяя его характерные черты.

Метод Ручная Пластика® устраняет и пластифицирует все три рода конституционной жировой ткани – но никакие другие виды мягких тканей человека. То, что в математике называют статическим, постоянным или инвариантной *константой*. Динамическая составляющая женской фигуры – подвижная

часть жировой ткани, которая может поддаться утилизации, и для которой разработано все то множество методик и средств, которые нам встречаются на каждом шагу – для этого «простого», «калорийного» жира *Ручная Пластика®* абсолютно неэффективна.

Ручная Пластика – это не лечение липоматоза или стеатопигии, «целлюлита» или «галифе» – как бы вы ни называли свою проблему. Метод не может являться медицинским и не имеет никакого отношения к современной терапии, потому что «женская» формообразующая жировая ткань не является болезнью. Женщина приходит здоровой и здоровой уходит.

Никаких рекомендаций медицинского характера не выдается – решение здесь принимает сама женщина. Советы специалиста могут касаться только пластической сферы, в которой он может что-то рекомендовать как «скульптор», эстет, просто современный человек, но не как лечащий врач.

Ручная Пластика – это чисто эстетическая коррекция, где достигается индивидуальный идеал (конечная возможность) для каждой конкретной женщины.

Диагностика эстетическая

Конституционные жировые образования есть у всех женщин – у худых и полных, у юных и пожилых, их можно найти у манекенщиц, балерин, спортсменов. «А как же хорошая фигура?» – спросят многие. Да просто эти образо-



Фото № 5

Рост 176 см, вес 58 кг, 24 года.
4 обработки (по 2 на каждую
внешнюю сторону бедра)

ДО**ПОСЛЕ****Фото № 6**

Рост 171см, 58 кг, 25 лет.
по 2 обработки на каждую
внешнюю сторону бедра

(стеатопигия). Могут быть массивные бедра при относительно маленьких ягодицах и/или худых голеньях. И еще множество различных вариантов неэстетичной (субъективно) локализации, среди которых самые распространенные – искривленная линия бедра (волнообразность), асимметричность половинок ягодиц и бедер, скопление жировой ткани в нижнем боковом ягодичном крае («уши»).

Но не всегда и не обязательно лишние объемы (по сантиметрам) могут испортить положительное восприятие от фигуры. Иногда совсем «мелочь» – например, небольшие «уголки», расположенные ниже уровня ягодиц, могут зрительно укорачивать ноги, что обычно почти никем не замечается, в том числе и обладательницей такой фигуры.

Вопрос целесообразности применения метода состоит не

вания расположились так, что не испортили красоты пропорций, линий и форм. А становятся проблемой они тогда, когда их много, и/или они «неправильно» располагаются на теле (не так, как хотелось бы) – скапливаются либо в узком локальном месте, либо непропорционально относительно других частей тела и создают эстетические дефекты.

Лишние объемы фиброзно-жировой ткани могут создавать большую диспропорцию: «узкий верх – массивный низ» (тяжелые случаи – липодистрофия, липедема).

Могут быть разрастания этой ткани только на ягодицах при относительно худых ногах

в том, чтобы полностью убрать, «вылечить» такие образования. Весь смысл применения *Ручной Пластики* – исключительно в сфере эстетики, и потому здесь свои, немедицинские законы диагностики.

Диагностика здесь больше *пластическая*, чем *физиологическая*. Безусловно, необходимо выявить вначале, где, какой величины (толщины, ширины) эти фиброзно-жировые скопления.

Но не менее важно – сколько нужно убрать этой ткани, чтобы фигура выиграла эстетически. Не всегда требуется полное

удаление цельного образования – ради достижения лучшей линии (формы, пропорций) бывает так, что часть его лучше оставить. Это образование может уходить вглубь тела и быть больше, чем это видно на «поверхности» в виде выступающей части. Подобно тому, как на поверхности океана можно видеть только верхнюю часть айсберга, а нижняя уходит под воду. (Безусловно, убирать «подводную» часть не стоит, иначе будет гиперкоррекция, «минус галифе», или ягодицы станут похожими на мужские, детские.)

Эстетика тела – это впечатление от всей фигуры в целом, а не только от отдельных частей, и заключается не в трех пресловутых цифрах «90-60-90», выражающих пропорциональность относительно лишь трех участков тела, которые, в сущности, есть параметры одномерной плоскости.

Можно привести простой пример: если основной объем ягодиц приходится на заднюю сторону, а не с боков (они выпуклые «в

ДО



ПОСЛЕ



Фото № 7

Рост 166 см, вес 62 кг, 32 года.

4 обработки

ДО**ПОСЛЕ****Фото № 8***Рост 164 см, вес 52 кг, 25 лет.**по 2 обработки на каждое бедро*

профиль»), то, конечно, они смотрятся более узкими «в фас», чем те (при идентичной величине окружности), которые более плоские «в профиль». Узкие плечи также могут создавать впечатление более широких бедер, и диспропорция потому может больше бросаться в глаза, даже если в окружности бедра имеют число, близкое к «эталонному». Одна женщина имеет окружность бедер 95–96 сантиметров, а все ДО думают, что у нее 90, другая никому не может доказать, что у нее те самые 90, а то и меньше, и никто ей не верит. Объемы тела у одной

женщины – это одно впечатление, у другой – совершенно другое, притом, что параметры у них могут быть одинаковыми во всех частях тела, и в весе, и в росте.

Подобных простых нюансов очень много, и у каждой женщины их можно найти. Пластику женского тела необходимо рассматривать в каждом конкретном случае, так как говорить о каких-то типажах женских фигур вообще не приходится – сколько женщин, столько и индивидуальных строений, столько можно создать индивидуальных гармоний. То, чем оканчивается успешный курс по коррекции фигуры в косметологической или клинической практике – здесь с этой планки все только начинается.

«90-60-90» – это приблизительный ориентир, который создала наша «женская культура» – но эти эталонные параметры (и такое важное идеальное их соотношение, как принято считать) могут быть весьма далеки от совершенства у какой-нибудь конкретной фигуры.

Кому-то нужно убирать много лишних объемов, чтобы фигура смотрелась лучше относительно контуров или пропорций в целом, а кому-то достаточно совсем чуть-чуть, чтобы достичь иного впечатления и даже перейти в другой типаж. Иногда за счет исправления мелких деталей за пару обработок можно достичь большой зрительной метаморфозы.

Бывает и наоборот – полное «вычищение» по всем зонам хотя и облагораживает фигуру, но относительно пропорций ее радикально не меняет – это «мясистые», «мужские» конституции, где основные объемы создаются развитой мускулатурой и широкой костью.

Как проходит консультация

На консультации делается фотоснимок фигуры в полный рост и без одежды – прямой вид сзади (при необходимости – под другим углом, для того чтобы недостаток был заметнее), а также фотоснимки крупным планом самых проблемных участков.

Снимки нужны, прежде всего, для того, чтобы женщина могла увидеть свою фигуру лучше, чем в зеркале, и достигнуть взаимной объективности в проблематике. Как показала практика, многие были неприятно удивлены, рассматривая собственное изображение в таком виде, так как представляли свою фигуру значительно лучше. Это и понятно – обычно любительская фотосъемка производится в других, выгодных ракурсах, о чем сама женщина и печется: полубоком, в хорошо подобранном купальнике, с отвлекающими деталями. Мало кто видел собственную фотографию фигуры в таком «простом» виде и без одежды. Но только в такой позиции – ровно сзади – можно объективно увидеть свои достоинства и недостатки: линии и пропорции как «на ладони», и оценить фигуру так, как это делается чужими глазами, провожающими женщину в облегающей одежде на улице или в купальнике на пляже.

По сложившейся этике я показываю результаты своих работ,

предлагая для просмотра альбом фотоснимков «до» и «после» нескольких десятков самых типичных конституционных недостатков у худых женщин. (Хотя в последние годы те, у кого есть Интернет, просматривают фотогалерею на моем сайте заранее.) Чтобы лучше понять, с чем работает, а с чем не работает метод, а также увидеть, чего можно достигнуть с похожей конституцией, какого результата следует ожидать. Если не находится ничего похожего в альбоме или на сайте, то похожую фигуру можно найти в моем архиве, где снимков «до» и «после» (на момент издания этой книги) более 400.

Многие клиентки прошли здесь своеобразный «кликбез» по эстетике женских фигур, разобрались, наконец, что такое недостатки у худых, признаваясь потом, что никогда прежде так детально об этом не задумывались. Нередко было так, что пришедшие с проблемой «только целлюлита», неровной поверхности, видели на собственном изображении наличие тривиальных и немаленьких лишних выпуклостей, которые прежде замечали только у других.

Многих поражали снимки клиенток, обратившихся за помощью с совсем маленькими проблемами, они и не подозревали, что в женском мире уже развилась такая тонкая и строгая критика. («Мне так стыдно говорить о своей проблеме, мне, собственно, чуть-чуть, а к вам, наверное, только уроды ходят».) Но это и понятно, худые женщины могут плохо ориентироваться в степени «тяжести» своей проблемы, считая ее (вполне справедливо) не такой уж большой по сравнению с «полным большинством». Бывало и обратное – по телефону слышалось отчаянное «это ужасно, с этим жить нельзя», а дефект оказывался объективно незначительным или полностью отсутствовал, что признавалось по фотоснимку и самой клиенткой.

подавляющее большинство все же относилось к недостаткам своей фигуры вполне адекватно, понимая, что объективным в этом мире может быть только собственное желание «из хорошего сделать лучшее», а не чья-то оценка.

Когда находился общий язык, и цель определялась (не

«целлюлит» и не лишний вес), начиналась работа. Конечно, многих беспокоят неровная поверхность и лишние килограммы, приходили и продолжают приходиться «лечить целлюлит» и «худеть», но обычно достаточно быстро проходит переориентация во взглядах – как оказалось, гармония строения тела все же намного важнее.

После эстетической диагностики (и установления фактического размера и состояния (плотности) жировой ткани, которая поддается устранению) количество обработок можно спрогнозировать сразу. Можно определить с точностью до одного сеанса, сколько их потребуется на устранение той или иной проблемы.

Но количество это определяется исходя из расчета эстетики (вместе с клиенткой), а не только фактического размера этого слоя жировой ткани, как уже говорилось – эти два показателя не всегда совпадают.

На консультации происходит «отсев» клиенток по объективным причинам. Кто клиентка Ручной Пластики?

Без лишнего веса (кроме липедемы и стеатопигии) – то есть абсолютное меньшинство женского населения как такового.

Среди них – фигуры типа «груша» и «песочные часы», или близкие к ним (половина этого меньшинства).

Среди оставшегося меньшинства – необходимо наличие достаточного количества (и по объему, и по геометрии расположения) фиброзно-жировой ткани, создающей дефект. По сути, это тонкокостные и средnekостные фигуры – закономерно, лишние объемы создаются исключительно той тканью, которую можно удалить. Другими словами – проблема соответствует возможностям метода.

И чисто психологический фактор – наличие проблемы как таковой в голове у самой женщины, то есть принадлежности ее не просто к худому меньшинству, а к «эстетическому меньшинству», которому свойственно стремление эту проблему устранить.

Зачем нужны снимки «до» и «после» в коррекции фигуры?

В идейное различие двух словосочетаний «коррекция фигуры» и «коррекция веса» мало кто вдумывается, так как для большинства женщин сегодня актуален лишний вес. Показатель успешной коррекции веса – это сброшенные килограммы, что мы можем увидеть на своих весах, – и, соответственно, потеря общих объемов тела. Коррекция же собственно фигуры – это исправление пропорций, линий и форм тела за счет устранения *локальных* объемов и дефектов, при этом весы могут не показать никаких изменений.

ДО



ПОСЛЕ



Фото № 9

Рост 174 см, вес 60 кг, 24 года.

по 2 обработки на каждую внешнюю сторону бедра

Безусловно, что при потере объемов теряются и сантиметры (рекорд в моей практике – 17 см) – тоже физическая мера, но не всегда. Например, при исправлении небольшого искривления контура бедер, как уже говорилось, может не уйти ни одного сантиметра, но фигура будет смотреться по-другому. К тому же, в процессе коррекции можно сознательно набрать килограммы, которые многим эстетически необходимы, чтобы «поправить верх» – грудь, лицо, руки. При увеличении веса увеличатся и все параметры фигуры, в

Зачем нужны снимки «до» и «после» в коррекции фигуры?

том числе и в обработанной зоне. Поэтому критерием коррекции фигуры могут быть только фотографии «до» и «после». А контрольные снимки нужны в процессе для констатации результата после каждой обработки (по заживлению).

В фотогалерее на моем сайте (www.ruchnaya-plastika.ru) помещено около 100 снимков моих работ. Цель этой демонстрации не только в том, чтобы показать результаты коррекции (здесь лишь часть всего архива), но и чтобы лучше понять, как меняются фигуры самых разных женских конституций. Здесь можно встретить и большие результаты (по объему), и средние, и маленькие – все зависит от геометрии жировой выпуклости, создающей

проблему. Причина последних – не в низком качестве проведенной работы, а в том, что либо самой ткани, которую можно удалить данным методом, слишком мало, либо некоторые фигуры не требуют значительной коррекции, либо процесс не заканчивался по разным причинам. (На последних примерах – подходящий случай увидеть, сколько объемов уходит за одну обработку.)



Фото № 10

Рост 163 см, вес 51 кг, 20 лет.

4 обработки

Родов не было, приема гормональных контрацептивов тоже. Жалоба на «галифе», которые делали фигуру «приземистой», укорачивали ноги, что особенно невыгодно при невысоком росте, появилась в начале полового созревания, в 14 лет

По этим снимкам «до» и «после» можно как раз понять, что эстетика заключается не в килограммах, а во многих случаях и

Зачем нужны снимки «до» и «после» в коррекции фигуры?

ДО



ПОСЛЕ



Фото № 11

Изначальные параметры – 90-60-90.

Рост 164 см, вес 51 кг, 29 лет.

Девушка активно занималась шейпингом, плаванием, использовала салонную аппаратуру, вес снижался до 47 кг, но нужных результатов не достигала. По 1 обработке на внешние стороны бедер, по 1 на внутренние

не в абсолютных объемах (сантиметрах), и даже меткие народные термины «галифе» или «попины уши» не всегда исчерпывающе выражают проблему – типов женских фигур великое разнообразие. В фотогалерее можно увидеть, что получит ся после определенного количества обработок – их количество указано под каждым снимком. (Чтобы не тратить взаимно время и избежать излишних разочарований, можно сфотографироваться и сравнить самостоятельно.)

Не совсем приятно говорить следующее – эти снимки фигур не скорректированы, это не «фотошоп», как думают некоторые, это реальные результаты у реальных людей. Первая сотня клиенток с начала моей практики даже

не имела цифровых снимков (были только полароидные), так как самих цифровых камер еще не существовало. Полароидные снимки, как известно, являются документацией даже в криминалистике, подделать их оригиналы невозможно. Снимки делаются при клиентке, и каждая получает свои «до» и «после» по окончании коррекции.

Если где-нибудь вам обещают убрать «галифе», исправить линию бедра или уменьшить какую-либо другую локальную зону

(не «лечить целлюлит» и не худеть килограммами) и не делают при этом фотографий, то это – заведомый обман. В сфере пластики фотографии «до» и «после» входят в перечень обязательной документации.

О гарантии

Большинство спешащих женщин (нужно ведь обзвонить еще десятки организаций) начинают диалог по телефону с требовательного и лаконичного: «А гарантия?» У особенно агрессивно настроенных («я столько денег потратила, сейчас столько шарлатанов развелось!») приходится целенаправленно сбавлять пыл, отвечая вопросом на вопрос: «А какого рода гарантию вы хотели бы иметь?»

Гарантия, что будет результат. Гарантия, что он *будет* именно такой, какой *нужен*. Гарантия, что результат *сохранится* (хотя бы в указанные сроки). Есть еще гарантия, что клиента обслужат в желаемое время, что результат сохранится при определенных условиях, что не будет *последствий* и т. д.

Обескураженные женщины часто теряются, узнавая, что понятие этого слова так обширно. И досада подступает, что, посещая салоны и клиники, не были так основательно вооружены, чтобы требовать весь список своих прав. Предложенная ситуация требует быстрого включения рассудка, что нередко даже обижает потребителя (это вы должны думать, я ведь плачу деньги!), но

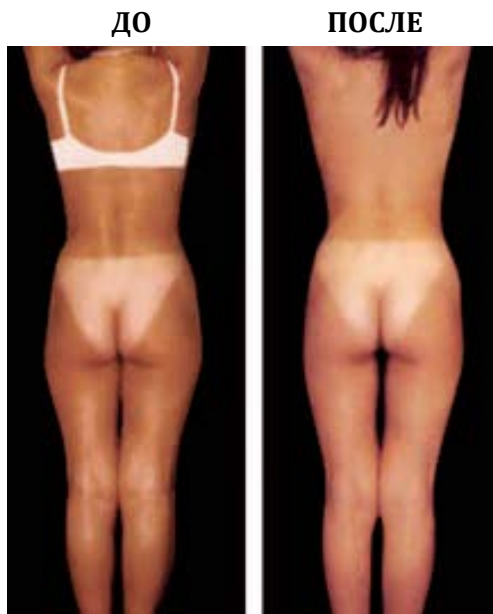


Фото № 12

Изначальные параметры 90-60-90.

Рост 162 см, вес 50 кг, 25 лет.

По 1 обработке на внешние стороны бедер, по 1 на внутренние

обычно «покупательница фигуры» выбирает первое – будет ли результат? Более искушенная – не вернется ли? Или не будет ли ущерба другим частям тела? Еще реже (самое важное) – а подходит ли я методу? (И самый редкий, почеловечески подкупающий вопрос – а возьмут ли меня?)

1. На первый род гарантии – ***будет ли результат?*** – можно ответить сразу – будет в любом случае.

В моей практике не зафиксировано ни одного случая, чтобы у кого-то не было результата. Метод относится к радикальному воздействию, обработки тяжелые и длительные – и то, что результат будет, многим ясно уже после первой обработки (и даже во время нее), еще не дожидаясь заживления. Важнее другое – это второй вид гарантии.

2. ***Будет ли результат таким, какой нужен?*** Для этого еще до консультации, заочно, устанавливается конституционный тип и наличие диспропорции фигуры (по замерам пяти параметров тела – формула приведена в начале книги). Если есть диспропорция, то, закономерно, есть и та ткань, которую можно пластифицировать данным методом, то есть та, которая не утилизируется при похудении (в противном случае не было бы и диспропорции). Отсеиваются самые «неперспективные», что нередко случается и на очной консультации после более точных замеров и пальпаторного диагностирования (поэтому консультация принципиально бесплатная, что является правилом в любой пластике).

В результате подсчета по «антропологическому индексу» можно определить степень диспропорции и/или степень излишества локальных избытков самостоятельно. Этот индекс и есть показатель результативности – простыми словами, чем больше проблема (диспропорция, локализация), тем больше результат.

Объем фиброзно-жировой ткани тоже должен быть достаточным для его устранения, чтобы результат был наглядным. Так как у разных женщин, имеющих похожую проблему, как уже

объяснялось, может быть разным по толщине слой этой ткани, создающий недостаток.

Не менее важно уточнить еще одно, главное – а что подразумевается самой клиенткой под словом «результат»? Ведь основная масса разочарованных в салонах и клиниках – как раз те, кто не удосужился выяснить этот пункт. Называли свои «галифе» «целлюлитом», тогда как в косметологии это совсем другое – ну, косметологи «целлюлит» и «подлечивали». Не требовали делать снимки, не смогли внятно проговорить свою проблему. Одни ни разу не видели свою фигуру со стороны, а «злой критик» на жизненном пути не попался, другие побоялись сказать все своими словами – либо гордость не позволила признать свою фигуру несовершенной (лучше согласиться, что «заболела целлюлитом»), либо думали, что компьютер сам разберется.

После того, как клиентка покажет на собственном снимке, где она хочет убрать или изменить, и это совпадет с моей диагностикой, можно быть уверенным, что общий язык найден.

3. Третий вид гарантии – **не вернется ли?** – самый больной вопрос.

Пропорции и линии фигуры сохранятся навсегда. И даже при наборе веса – но только пропорции и линии, нужно еще раз подчеркнуть. Поверхность тела останется в том же улучшенном состоянии, которого удалось достичь, и на очень длительное время (кроме изменений, связанных со старением).

При наборе веса фигура, естественно, расширится и в объемах – от этого панацеи в мире нет – но больше не будет «заколдованных» мест, жир будет распределяться равномерно. Почему? – здесь нужно либо «включить мышление», либо остается убедиться на личном опыте.

Результат на *ювенильных зонах* – это внешняя (боковая) сторона бедер (оттали до колена), форма годин, коленей, икр – сохраняется *пожизненно*. Отложения на этих зонах формообразующей ткани, как конституционные характеристики, появляются раз и навсегда в юношеский период (не путать с лишним весом) – этот период, даже если очень захотеть, больше не наступит, конституция у человека не строится второй раз в жизни.

За все годы практики (а приходят уже взрослые дочери первых клиенток) не было ни одного случая, когда бы «все это» вернулось, никто ни разу не пришел с такой претензией (и труда не жалко на бесплатные обработки ради исследования и познания). Если и возвращались, то с целью исправлять другие зоны, на которые обработки не проводились. А снимок показывал, что по истечении многих лет фигура у женщин в отношении линий и пропорций оставалась в том же виде, даже после родов, скачков веса, гормональных «стрессов».

Самое безграмотное, но почему-то самое распространенное – «но если это заложено генетически, то как можно от этого избавиться навсегда?». Конечно, генетически, а как же еще? Но генетика – это та же наследственность, от названия суть не меняется – генетику свою человек не создает от случая к случаю. И после липосакции по удалению именно конституционных объемов фигура не приобретает их вновь в том же виде, и дело тут не в количестве удаленных жировых клеток – все еще фатальнее: у организма нет ни сил, ни смысла строить свою форму вновь. Если бы организм построил свою конституцию заново, это был бы аномальный природный случай – человек же не рептилия, которая, потеряв хвост, потом выращивает его заново. Просто после хирургической аспирации жира бывает так, что либо набранный вес дает иллюзию возвращения локальных объемов, либо в прооперированной зоне образуется столько рубцовой ткани, что создается впечатление возврата проблемы.

Еще одно распространенное заблуждение, часто встречающееся на форумах – «что толку исправлять фигуру, когда в климакс все равно все вернется». Удивляет, прежде всего, вообще такая постановка – это все равно, что сказать «зачем стараться быть красивее, если все равно когда-нибудь все умрем». В менопаузу у организма тем менее сил что-либо у себя менять, касающееся развития, становления форм – все как раз наоборот, формы теряются, «расплываются». В климакс женщина из типа «яблоко» не превращается в «грушу», «галифе» у нее в 50 лет не вырастают, скорее «груша» станет «яблоком» за счет неизбежной прибавки

веса и возрастных отложений жировой ткани на спине, пояснице, талии.

Исключение составляет длительный прием препаратов, содержащих половые гормоны (они же контрацептивы), так как «женский» жир все той же гормональной природы – проблема может вернуться после обработок, но уже, конечно, далеко не в таком объеме. Не исключено также появление и рельефности на поверхности тела после длительного приема половых гормонов, так как процесс уплотнения жировой ткани (появления фиброза) в этом случае ускоряется. За 15 лет моей практики был лишь один случай, когда «галифе» вернулось почти в том же объеме – через 10 лет, после 3 родов и длительного приема оральных контрацептивов. Отследить статистику для таких случаев практически невозможно.

Есть *возрастные* зоны (внутренняя и передняя стороны бедер, жировая выпуклость над коленями, спина, руки и др.) – здесь можно дать гарантию приблизительно на какое-то число лет, примерно 5. Но это большие, можно сказать, сенсационные сроки по сравнению со сроками гарантии в косметологии, где самые рекордные – полгода-год. Да и то, необходимо заметить, постепенная потеря результата на «возрастных» зонах касается не столько возвращающихся объемов, сколько изменений, связанных со старением.

4. Не будет ли ущерб другим частям тела? Жировые клетки остаются в прежнем количестве, потому и невозможно их переполнение, как это бывает после липосакции, вследствие чего отложение жира происходит в других частях тела. «Ущерб» эстетике возможен лишь в том случае, когда после устранения какой-либо проблемы другая, оставшаяся (например, живот), просто станет больше бросаться в глаза. Или после зауживания бедер с внешней стороны станут более заметны полные колени, массивная внутренняя сторона бедер, полные икры и т. д.

5. Гарантии *обслуживаться в указанные клиенткой сроки* не даются. Здесь – только право мастера, и многое зависит от состояния его работоспособности и обязательств перед другими

клиентками.

На такой частый вопрос «почему я должна вам верить?» всегда хочется ответить следующее: «Зачем же мне браться за заведомо безнадежную проблему, да еще у худых, и при этом фотографировать? Да еще и без диет, и без спорта, и без «поддерживающих процедур», да еще и результат навсегда? Когда можно было бы брать полных (их больше), и отсутствие результата (или его краткосрочность) сваливать на невыполнение клиенткой многочисленных предписаний в образе жизни, на предрасположенность к полноте, наследственность и т. д., как это везде и делается?»

На вопрос о гарантии в письменном виде можно ответить следующее. В пластической хирургии и косметологии обычно используется рекомендованная комитетом здравоохранения г. Москвы форма согласия, которую подписывает сегодня клиент перед операцией. Но, если ее внимательно прочесть, то можно увидеть, что прав у клиента на результат там как раз очень мало. И нет ни одного из перечисленных выше понятий «гарантия». Клиент обязан подписаться под: «согласен на вероятность нежелательного результата», «на то, что эффект будет не стопроцентно желаемым» и т. д. (Интересно, как исчисляются проценты желаемого?)

В моем методе такой документ стал бы просто дискредитацией. Вместо подобной бумаги, которая обоюдоостра и спекулятивна с обеих сторон, я предлагаю самую честную форму оплаты – «по факту». Ведь, действительно, можно поступить проще, что надежнее всяких бумаг – это оплата по результату, где, собственно, и вера особо не требуется. Например, можно убрать одно «галифе» (на одной стороне) без оплаты, а затем, убедившись и в зеркале, и на контрольном снимке, смело продолжать процесс, не боясь финансовой потери (такое, конечно, невозможно при липосакции, но вполне можно применять в косметологии – это сберегает нервы и клиентке, и специалисту тоже). Правда, придется какое-то время жить с разными бедрами, но в мире же это обычное правило – за гарантию всегда нужно чем-то платить. А можно и подождать

пять лет – убедиться, не вернется ли объем на одном бедре? – уточнить второй вид гарантии. С такими смелыми женщинами я готов работать – ради познания и исследования.

Критерии эстетики выразить юридически, на бумаге, сложно. Особенно это проявляется в коррекции фигуры – женщина не теряет ни одного килограмма (и даже сознательно набирает!), а сантиметры теряются индивидуально. Есть и такие фигуры, как уже говорилось, у которых не уходит ни одного сантиметра (так расположено жировое образование пространственно), а меняется типаж сложения, и видно это только на снимке. Особенно затруднительно выразиться на бумаге об изменении только формы, например, ягодич, а не их объемов. В каких единицах выражать пластические изменения?

Метод Ручная Пластика® – узкоэстетический, и «материальные» основы, подтверждающие результат, будут выглядеть в глазах представителя судмедэкспертизы смешными терминами – «попины уши», «галифе» или «бразильские ягодичы». Доказательствами могут быть только снимки «до» и «после», которые, поверьте, сможет оценить даже седовласый медицинский авторитет по претензиям. (Я предлагаю самим женщинам придумать такой договор – а вдруг у кого-то получится выразить в строгих формулировках и правовых понятиях критерии и законы красоты? Тогда, правда, можно смело встать выше самого Леонардо да Винчи – ему это не удалось.)

До процесса коррекции фигуры (не коррекции веса) и, соответственно, раздачи обещаний специалисту лучше установить, определить самое главное: ожирение это или вторичный женский половой признак? А как обычно происходит в салонах и клиниках на консультациях? – конкретный эстетический результат даже не рассматривается, все обговаривается «в общем», «в целом». В хирургии иногда используется специальная компьютерная программа, и приблизительный результат показывается на экране – но это обычно в ринопластике. В моей практике при помощи даже 3D технически сложно показать, какой будет результат, так как, в отличие от двумерной, в сущности, плоскости изображения

человеческого носа, изображение фигуры – трехмерное. И реальный результат может быть лучше гипотетического на экране.

А «целлюлит»? Выровняется ли поверхность?

Методом невозможно устранить возрастные изменения в коже, когда кожа теряет коллаген, а также дерматологические заболевания. Но когда наблюдается неровная поверхность у худой, молодой и здоровой, то причина – только в конституционных фиброзно-жировых образованиях.

Как должно быть уже ясно, поверхность выровняется *полностью* и станет как у ребенка, если *полностью* убрать всю подкожную фиброзно-жировую ткань (бесполезно «долечивать целлюлит» в салонах или тренироваться в зале). Но до этого этапа доходят не все, потому что не всегда требуется удаление целиком такого жирового образования – как уже говорилось, ради лучшей линии или формы часть его лучше оставить. Поэтому на этот, очень актуальный, вопрос ответу коротко – в любом случае поверхность будет *ровнее*.

Если совпадет – наилучшая линия с полным удалением цельного фиброзно-жирового образования (оно – не уходит вглубь, а только в виде выступающей части), то получится двойной выигрыш – и хорошая линия, и ровная поверхность. И такое тоже часто бывает. Бывает, и нередко, что одной обработки на зону достаточно для выравнивания только поверхности, без удаления объемов – это касается в основном передней, задней и внутренней сторон бедер. Но если это образование уходит вглубь, как уже сравнивалось с айсбергом, то здесь придется выбирать (это всегда можно контролировать): или ровная поверхность, но будет «минус галифе», или – ровная линия, но смириться с тем, что поверхность будет неидеальна.

В случае расположения жирового образования «вглубь»

А «целлюлит»? Выровняется ли поверхность?

большинство женщин предпочли ровную линию. Но были и те, кто пошел дальше – выбрал ровную поверхность, а линии и формы не интересовали – их тоже можно понять, особенно тех, кто хотел приобрести ювенильные формы.

Когда же ставится цель – только поверхность и ни одного сантиметра не убирать, я и мои мастера оставляем за собой право отказывать такой клиентке. Ведь часто бывает так, что лишних объемов действительно мало, а поверхность – как стеганое одеяло. Необходимо убирать полностью все фиброзные участки и по всей площади, где есть рельефность – а это не только потеря объемов, но, что самое неприятное, может быть и много обработок. Устранение локальных объемов и шлифовка поверхности женских бедер и ягодиц – часто разные по трудоемкости процессы.

По-человечески можно понять негодование женщины, которая искренне не понимает, почему у другой – «ого-го!» и всего несколько обработок, а у меня – «чепуха какая-то, ямки, бугорки», а ходить так долго. Конечно, бывают такие худые, у которых все действительно очень узкое, уже, чем у самых худых манекенщиц, а линия или поверхность неровные, а им нужно решиться на то, что их параметры тела будут еще меньше. Но хочется сказать – набрать после вес не такая уж большая проблема, в мире гораздо сложнее обратная ситуация, таких, страдающих от невозможности поправиться – единицы. В крайнем случае сегодня предостаточно средств, способствующих прибавке веса и усилению аппетита – придет «свежий» жир (и объемы), который еще очень нескоро создаст неровную поверхность.

Все это бывает сложно объяснить, особенно тем, кто привык понимать «целлюлит» как косметологическую проблему, проблему кожи. «У меня бедра – модельный стандарт! Вы только кожу подравняйте». Или: «Я и так поправиться не могу, надо мной все смеются». Или: «Вы с ума сошли, да вы знаете, кто я такая? Я – мисс такая-то, победительница конкурса (манекенщица, модель и т. д.). У меня все идеально, жюри ведь не слепое, мне только чуть-чуть!» Или: «Мне мое «галифе» вообще нравится, и мужу тоже, это вообще красиво и женственно. Мне нужно только, чтобы оно было гладким».

«Сколько сантиметров я потеряю?»

Рекорды потери в окружности бедер в моей практике – 15–17 см. Обычно – 6–8 (при изначально широких бедрах). Но часто и всего 2–3 см. (В любом случае они – «последние».) Бывает так, что и ни одного.

Это зависит вовсе не от способности организма – все зависит от того, как была расположена жировая выпуклость на теле, что уже говорилось не раз. И конечный результат даже можно себе представить – здесь нужна простая способность мыслить стереометрически. Так, например, если женские «галифе» или «ушки» были расположены «строго на боку», то после потери этих выпуклостей замер в окружности бедер может показать самый большой результат в сантиметрах – и самое большое изменение контуров. Но если «ушки» «завернуты» назад, что чаще бывает, то в этом случае результат, выраженный в сантиметрах (не на снимке), будет меньше. Он будет более нагляден в потере сантиметров в окружности каждого бедра отдельно.

Если выпуклости – совсем под ягодицами, на задней стороне бедра (как говорят, «вторая попа»), то при их устранении замер окружности бедер может не показать ни одного убывшего сантиметра, а только убыль в диаметре ноги. Это вовсе не говорит о том, что результат маленький – на снимке будет видно, как эти выпуклости устранены. Мало изменятся *контуры* фигуры.

Для кого-то это простые для понимания вещи, а для кого-то – нет. Я помню случай из своей практики, когда у одной юной клиентки убрал огромную выпуклость под ягодицей, дефект фигуры усугублялся изначальной асимметричностью – под другой половинкой такая выпуклость была значительно меньше, и по уровню расположения она была выше, фигура была слишком асимметрична, перекошена – но столкнулся с разочарованием с ее стороны и полным отрицанием результата. А дело в том, что они с

мамой сделали на бумаге в полный рост «копию», вырезку фигуры «до» и «после», и путем наложения одной бумаги на другую обе выяснили, что изменений нет.

Здесь приведены самые простые примеры, чтобы понять, что конечный результат, выраженный в сантиметрах, зависит от геометрии и толщины удаленного жирового образования, и каждый отдельный случай – слишком индивидуален.

Нужно добавить, что и сами возможности пространственного замера портновской лентой ограничены. Для замеров некоторых пластических изменений фигур в других плоскостях (ракурсах) требуются более сложные измерительные приборы, которые достаточно трудно применить на практике (да и не нужно).

Я стараюсь не работать с теми, кто мыслит результат исключительно в сантиметрах, не говоря уже о килограммах.

А нужны ли потом диеты?

Этот вопрос никогда не задают те, кто сразу понял, что такое собственно коррекция фигуры, особенно те, у кого была большая диспропорция. Им приходилось удерживать низкий вес и сознательно «жертвовать» верхней частью – смиряться с худыми плечами, маленькой грудью или истощенным лицом только потому, что нижняя часть тела «не позволяла». Набрать вес и была их вторая цель, как только устранятся лишние объемы в нижней части тела, то есть «сесть» на высококалорийную диету и набрать определенное, эстетически нужное количество килограммов. Таких клиентов – много. Но не все сразу понимают, что Ручная Пластика – это возможность изменить не только нижнюю часть тела, но и всю фигуру в целом, при том, что верхняя часть не обрабатывалась.

Питание и образ жизни никакого отношения к методу не имеют, поскольку он работает только с *пропорциями и линиями*, причина которых не в питании и не в образе жизни.

Конечно, диеты нужны – высококалорийные, если нужно «поправить верх». Конечно, нужны низкокалорийные, если нужно

ДО**ПОСЛЕ****Фото № 13***До – вес 47 кг,**после – вес 56 кг. Рост 172 см, 30 лет.**по 2 обработки на каждое бедро*

снизить массу тела (если, конечно, есть что снижать), чтобы заузить всю фигуру в целом.

При наборе веса объемы тела, безусловно, будут увеличиваться, в том числе и в обработанной зоне. Но – увеличение объемов при наборе веса будет происходить равномерно по всему телу и, соответственно, равномерно уменьшаться при снижении веса.

Вот пример коррекции фигуры в целом (фото 13). До начала коррекции вес у этой пациентки был 47 кг при росте 172 см. Верхняя часть туловища была очень истощена. С подросткового

периода и до 30 лет эта девушка страдала анорексией из-за сравнительно незначительного дефекта бедер. Заболевание было достаточно серьезным – она пережила состояние кахексии (истощение), весила 42 кг, была аменорея (прекращение менструального цикла), была госпитализация с принудительным кормлением и психотерапевтическим лечением от депрессии и нервной анорексии. После устранения локального объема бедер (за 4 обработки) она смогла питаться нормально и набрать вес до 56 кг, что вернуло ей здоровье и трудоспособность. Округлилась верхняя часть туловища, и фигура в целом стала пропорциональной.

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ

1. *Только по обнаружении.* Если *не обнаруживается* тип фиброзно-жировой ткани, каким бы проблемным место ни казалось, то работа проводится *не может*. Сравнительно легко диагностировать наличие такой ткани в тривиальной проблеме женских «галифе» без лишнего веса – они всегда почти полностью состоят из фиброзной ткани. Даже из заочной консультации это уже можно выяснить, особенно если женщина жалуется, что остались только «они», и нет лишнего веса, и не поддаются ни спорту, ни голоданию. Ясно, что время на очную консультацию потратится не зря – есть что убирать. Хотя бывают и редкие исключения – рисунок так называемых «попиных ушей» может создаваться выпуклостью тазового сустава, а «галифе» – развитой мускулатурой бедер.

На других зонах – внутренней, передней, задней поверхностях бедер – принцип также соблюдается строго. На этих зонах женского тела фиброзно-жировая ткань может быть как достаточно объемной, так и идущей вперемишку с обычной жировой тканью (чаще от избытка массы тела, достаточно женщине снизить вес, и часто эта проблема уходит).

2. Работа проводится исключительно на **том**



Фото № 14

Рост 172 см, вес 58 кг, 28 лет.

6 обработок. Изначально
окружность бедер была 103 см,
после коррекции – 93 см

месте тела, где наблюдается дефект, и не проводится по телу абстрактно, по примыкающим, соседним участкам, как при целлюлит-массаже или аппаратной обработке. (Для точности работы выпуклость предварительно маркируется, как перед липосакцией, так как малейший сдвиг руки мастера, даже на полсантиметра, может привести к неудовлетворительному результату – вмятине, гиперкоррекции.)

3. **Площадь** обработки варьируется в зависимости от степени **плотности** фиброзно-жирового образования. Чем оно жестче, плотнее, тем площадь, соответственно, сужается, так как его пластифицирование требует больше времени; чем мягче, тем больше может быть площадь.

4. Здесь нет зависимости – «чем меньше запущенность, тем выше результативность», как обычно это имеет место. Все как раз наоборот – «чем хуже – тем лучше»: **чем плотнее и рельефнее**

жировое образование (чем оно «упорнее»), **тем проще** его выявить и удалить.

5. Процесс удаления – **линейный**. Здесь **нет курсов** – каждая обработка дает определенный уход объемов (или выравнивание поверхности), устраняет какое-то цельное фиброзно-жировое образование или его часть. В процессе можно наблюдать, как одна нога (или половинка ягодичцы) попеременно меньше другой (это фиксируется фотоснимком). Здесь **каждая обработка** – это **каждый раз результат**, вполне визуальный, и одна обработка

ДО

ПОСЛЕ

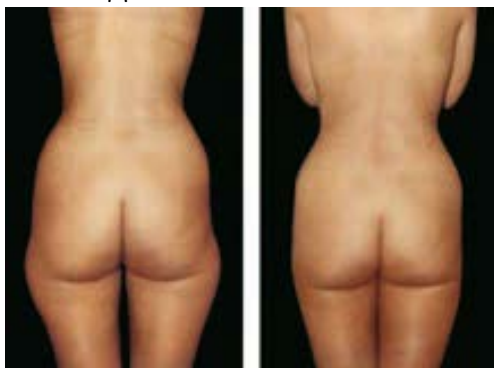


Фото № 15

Рост 172 см, вес 58 кг, 30 лет.

Окружность бедер изначально составляла 105 см. Потребовалось по 4 обработки на внешние стороны бедер. В результате удаления объемов с боковых сторон ноги «сдвинулись» – сомкнулись внутренние стороны бедер. Потеря в окружности бедер – 13 см, каждой ноги – по 7 см

не зависит от другой. (Провели одну обработку на одном бедре и больше не появились – так и будете жить с разными бедрами.)

В этой постепенности, линейности есть большое преимущество перед хирургией. Хотя процесс не такой единоразовый, как липосакция, зато есть возможность контролировать изменение объемов для создания *наилучшей* линии, не допустить асимметрии и вмятин, чего практически невозможно избежать при аспирации канюлей. Что такое линейность, понимают не сразу, так как все привыкли к тому, что в физиотерапии и массаже существуют курсы, состоящие обычно из 10–20 процедур, где одна процедура зависит от другой, и предполагается ожидать результат в конце процесса.

6. **Количество сеансов** сразу устанавливается и заранее **известно**. Каждая зона (недостаток) требует определенного, уже достаточно четко выверенного за многие годы практики количества обработок (подробнее в главе «Работа по зонам»). Здесь – прямая зависимость или от объема, который нужно убрать, или сложности «скульптурного» заказа, касающегося изменения формы. Это количество может быть несколько разным у разных женщин при одной и той же проблеме, так как и объем, портящий фигуру, не у всех одинаков. Называют одним и тем же словом такую проблему, как «галифе», но в реальности это могут быть разные величины. Лишь на первый взгляд это кажется одним и тем же



Фото № 16

Рост 170 см, вес 53 кг, 31 год.

Обработки проводились по всем 4 площадям бедер, а также обрабатывались ягодицы, колени, талия

(«не сидит юбка или вообще вызываяще торчит»), но у одной – это боковой ягодичный край, который может поместиться в ладони, у другой – действительно напоминает армейские штаны, и обхватить такую «штанину» пяти ладоней не хватит.

Это количество зависит и от самой женщины – какую фигуру она заказывает, например, с «закруглением» или «под ровную линию». Количество сеансов – это индивидуальный компромисс между желаемым и возможным, все зависит и от фактической толщины (геометрии) фиброзно-жирового слоя на теле, и от эстетических устремлений его обладательницы.

Количество обработок может увеличиться и по другой причине – длительное применение гормональных контрацептивов может привести к большему уплотнению жировых тканей. (Для некоторой структуры такой ткани может и не хватить никаких человеческих рук.) Количество обработок не беспредельно – рано или поздно *эта ткань кончается*. Это тоже трудно воспринимается, так как в косметологической практике принят подход – чем больше, тем лучше. (Не помогло – еще десять сеансов, хоть всю жизнь ходите.) Мне и моим мастерам иногда трудно убедить женщину в том, что все уже убрано, и убирать «на всякий случай» больше нечего, результата больше не будет.

Основная трудность во взаимоотношениях с клиенткой, заключающаяся в дебатах «сколько мне ходить?», как правило, быстро улетучивается при появлении первого результата и выяснения, сколько же этих объемов уходит от одной обработки, понимания этого принципа линейности. У женщины возникает чувство удовлетворения от того, что можно самой участвовать в планировании количества сеансов.

7. Не работать по незажившему. При присутствии малейших очагов оставшегося воспаления в глубине тканей (болезненных при нажатии «комков») необходимо ждать полного их рассасывания и заживления, и не проводить сеансы.

Кроме того, что боль будет сильнее при обработке незажившей зоны, проводить сеанс не имеет смысла из целей оптимизации процесса. Не убрав полностью верхний слой ткани, технически

сложно работать с находящимся ниже, что важнее, прогнозировать дальнейшую эстетическую работу, так как окончательный результат проявляется после полного восстановления зоны. Необходимо увидеть, что получилось с фигурой, чтобы знать, как работать дальше в эстетическом аспекте, особенно если обработки заключительные.

8. **Принцип «сверху вниз».** Его диктует устройство лимфатической системы человека. Основная нагрузка и самая активная деятельность лимфотока проходит, преодолевая силу тяжести, снизу вверх (этот кругооборот лимфы происходит примерно 6 раз в сутки). Поэтому целесообразно начинать работу с фигурой с самой верхней части тела, где обнаружатся плотные скопления, чтобы облегчить работу лимфотока.

Если, к примеру, работать с зоной, которая расположена ниже обнаруженных плотных образований, то можно значительно затруднить, перегрузить работу лимфосистемы – заживление удлинится по времени, самочувствие ухудшится, но, главное, результат может быть неполным, и вся работа и страдания пропадут зря. Продвигаясь снизу вверх, лимфатическая жидкость натолкнется на своеобразные «запруды», препятствия и не сможет достаточно полноценно «очистить» и заживить обработанный участок.

По этой причине я всегда отказываюсь от предложения работать, например, с коленями, если женщина не желает ничего делать ни с внешней, ни с внутренней стороной бедер (а полных коленей, хочется заметить, при абсолютно стройных ногах не бывает).

РАБОТА ПО ЗОНАМ

Чтобы представить себе, что такое одна обрабатываемая **зона бедер**, женские «штаны» от талии до колена (кроме живота) нужно разделить на четыре плоскости. Внешняя (боковая), внутренняя, задняя и передняя (лицевая).

Деление на четыре зоны бедер и работа строго только на указанном месте – несколько условны. Все зависит от *расположения* фиброзно-жирового образования – оно может быть расположено так, что, к примеру, занимает часть боковой и часть задней стороны бедра. На внутренней части бедер эти образования могут располагаться частично на передней стороне или «заходить» уже на зону ягодиц.

В итоге – соседние зоны часто объединяются.

1. Боковая (внешняя) сторона бедер – выравнивание линии (контуров) бедер от талии до колена в средних случаях – 4–6 (по 2–3 на каждую сторону). Максимальное число – 10 (по 5 на каждую сторону), минимальное – 2 (по 1 обработке), что часто по удаляемому объему равно результату обычной липосакции.

То, что называют «попины уши» – это внешний ягодичный край (не более 1/3 бедра) выпирающего образования при относительно худых ногах. То, что называют «галифе» – это выпирающий объем вдоль всей внешней части бедра почти до колена (выглядит как военные штаны, отсюда и название).

Когда следует ожидать максимального количества обработок?

- Окружность бедер более 105 см (в моей практике зафиксированы максимальные цифры 117 и 119 сантиметров у женщин без лишнего веса), и ставится цель убрать по максимуму.
- Разница окружности середины таза и самой широкой (нижней) части бедер слишком большая – до 12–13 см, и ставится цель

эту разницу снивелировать, то есть полностью выровнять линию бедра. Например, окружность по нижнему краю ягодиц – всего 95 см, но середины таза – 82 см. (В среднем случае эта разница – 5–6 см, а хорошо смотрится линия, когда не более 2–3 см.) Это совсем не маленькая проблема, и убирать нужно много – именно такой случай наиболее сложно понять клиенткам. Ягодицы могут напоминать «треугольник» (резко скошенная линия от талии к ноге) или «восьмерку». Такие фигуры могут смотреться намного хуже, чем при более крупных объемах, но с плавной линией бедра.

- Если «галифе» – очень массивное, больше напоминает «ноги футболиста», при этом величины в окружности бедер могут быть и небольшие.

Количество может увеличиться при очень высоком росте женщины – и объем, и площадь фактически больше, чем при среднем росте (также быть и меньше среднего количества у женщины при маленьком росте).

В подавляющем большинстве случаев видно, как основные объемы уходят за 4 обработки (по 2 на каждую сторону), что обязательно фиксируется фотографией (для большинства этот снимок заключительный). У некоторых фигур этот контрольный снимок может мало отличаться от заключительного после 6 и даже 8 обработок. Заключительные обработки могут быть уже шлифовкой небольших комочков и бугорков, то есть устранением тех проблем, которые относятся к проблемам поверхности тела, а не его объемов. Но заключительный снимок может быть и гораздо более впечатляющим, чем контрольный, так как достигаются максимальная гладкость покрова и уменьшение контуров тела. Первые обработки убирают «грубые» объемы, последние – создают более идеальное впечатление в целом, «шлифуют» линию и поверхность.

При устранении объемов на внешней стороне бедер фигура меняется наиболее радикально. Сами клиентки говорили нередко, что, когда они показывали фотографии знакомым, их не узнавали

и им не верили – это происходит потому, что меняется только нижняя часть фигуры (в отличие от простого снижения веса, при котором контуры и пропорции остаются прежними), а верхняя часть остается неизменной.

Асимметричность

Асимметричные половинки ягодиц или разные по объему бедра – очень частое явление. Как правило, это результат искривления позвоночника, о котором многие могут и не подозревать, отчетливо видно это только на фотоснимке. Асимметричность бывает и оттого, что во время полового созревания жир в этот период по каким-то причинам распределился неравномерно, а также от длительного пребывания ноги в гипсе после травмы.

Поэтому иногда женщины обращались и с такой проблемой: «Меня не столько беспокоят «уши», сколько то, что они разные». Бывает и так, что одно «ухо» расположено ниже другого, и это отчетливо видно окружающим.

В обычном, легком случае асимметричность уходит в процессе после четного количества обработок. В более сложном – нужен 1 дополнительный сеанс. В тяжелых случаях до 2–3. Иногда полностью убрать асимметричность невозможно (при сильном искривлении позвоночника).

2. Внутренняя сторона бедер (от паха до колена).

Количество обработок в этой зоне может быть разным в зависимости от проблемы. Первая – это неровная поверхность, вторая – лишние объемы. Что касается устранения обычных неровностей (полосок и легкой дряблости), то часто для этой проблемы у стройных (не старше 45 лет) хватает по одной обработке на каждую площадь. Что касается устранения объемов, то, как и с внешней стороной, может потребоваться от 2–4 и до 8–10 обработок (при липедеме).

Большее количество обработок на внутреннюю сторону бедер может потребоваться и по другим причинам. Обработки здесь более щадящие, так как в этой зоне нужно учитывать близость лимфоузлов и наличие множества нервных окончаний, и потому процесс может закономерно удлиниться. А также их требуется

больше, когда хотят убрать значительную неровность, складки. Чтобы выровнять поверхность в этом случае, нужно полностью убирать весь фиброзно-жировой слой ткани – а это, закономерно, уход больших объемов.

Убирать же лишние объемы в этой зоне хотят, как правило, только самые «заядлые эстетки», «распахнутыми» ноги желают иметь далеко не все, даже среди молодых, несмотря на то, что сегодня это уже часто можно видеть на подиумах высокой моды. Замечают лишь так называемые «паховые ушки», да и то в жизни обычно это выглядит так – в целом ноги в этой зоне устраивают, но при надевании тугого белья или купальника эти «ушки» «вываливаются».

Эту новую тенденцию, «новую эротичность» в «распахнутых» ногах совсем не переживают те, кому за сорок. При работе с этой зоной как раз и можно натолкнуться на неадекватность, непонимание и трудности в психологическом контакте с женщинами «в возрасте». («Пожалуйста, объемы убирать не надо, подправьте только кожу, сделайте место ровным.

Это только совсем юным можно, а если у меня будет щель между ногами – это просто позор и некрасиво!») Эта зона, по утверждению уже многих тренеров, самая неперспективная для похудения и подтяжки с помощью спортивных тренировок. В ней меньше всего мышечных групп, и мышцы располагаются дальше от поверхности тела. Лишние объемы в этой зоне женщины чаще принимают за лишний вес, то есть жир «калорийной» природы, и борются с ними традиционными методами. Тут и нетрудно ошибиться, приняв объемы за лишние килограммы – такого явного искривления контура, как с «попиными ушами» или «галифе» нет, конституционная характерность не улавливается. Все становится понятно женщинам лишь тогда, когда они достигают очень низкого веса, или все способы уже испробованы.

Лишние объемы паховой зоны и обвисшие ягодичы – часто проблема одной этиологии, так как в этой зоне можно наблюдать одно цельное жировое образование. В этом случае на просьбу клиентки подтянуть ягодичы, но при этом не менять объемы

паховой зоны, приходится отвечать отказом.

3. Задняя поверхность бедер (от подъягодичной складки до коленей).

О среднестатистическом количестве сеансов здесь говорить труднее, хотя, конечно, и здесь есть предел. Все зависит от тяжести проблемы, то есть от величины, толщины бугров, их жесткости и количества. Объемы могут составлять, как выражаются, «вторую попу», то есть крупные цельные выпуклости, начинающиеся сразу под ягодичной складкой. А могут быть бугорки, представляющие собой скорее неровности в виде множества мелких и средних фиброзных образований, растянутых по всей площади до колена, на которые может хватить одной обработки на каждую сторону.

4. Передняя сторона бедер (от паховой черты до коленей).

В этой зоне женщину могут беспокоить как объемы, так и эффект «стеганого одеяла». Количество обработок – от 2 до 8, в среднем 4 – то есть по 2 на каждое бедро. Количество сеансов также может варьироваться в зависимости от объемов и жесткости фиброзно-жировых образований.

Неровная поверхность на передней и внутренней стороне бедер – это проблема возрастная, и начинается она ближе к 35–40 годам, а чаще и после 40–45 лет, хотя бывают и исключения. У 50-летней может быть абсолютно гладкая поверхность, а у юной худой девушки эта зона может напоминать «творожную массу».

Но проблемы на передней стороне бедер можно приобрести и не только в связи с возрастом, но и по собственному незнанию. Дистморфизм («ноги футболиста»), как его называют специалисты по «целлюлиту», и о чем предупреждают честные тренеры, приобретается в результате интенсивных многолетних тренировок с нагрузкой на эти группы мышц. Появляется выпуклость по всей передней площади бедра, в виде изогнутого лекала «в профиль» – досадное недоразумение для поклонниц фитнеса. Еще досаднее, когда вся поверхность со временем приобретает неровную структуру (в отличие от ровных мужских футбольных ног) – мышечная ткань со временем замещается жировой, если нагрузки прерываются, а затем постепенно появляется и рельефность.

Часто и безо всякого спортивного прошлого, и даже у очень худых, наблюдаются жировые выпуклости над коленями на лицевой стороне бедра, которые могут даже создавать складку над коленным суставом. Эти неестественно смотрящиеся, особенно на худых фигурах, выпуклости могут не столько портить вид ног своими объемами, сколько стать заметными при ходьбе – они трясутся и колышутся. На устранение этих скоплений обычно уходит 1–2 сеанса, иногда достаточно одного на обе стороны.

5. Колени.

Убрать жировые выпуклости с коленей можно довольно быстро. Часто хватает и одного сеанса (по половине на каждое колено), в среднем – 2, в тяжелых случаях – до 4. Это одна из самых «быстрых» зон, так как площадь маленькая.

Но есть некоторые объективные условия для получения результата. В этой зоне наиболее важно установить наличие и необходимый объем фиброзно-жировой ткани вокруг коленной чашечки. Неэстетичная форма коленей может быть из-за индивидуального строения сустава и из-за неудачного расположения прилегающих мягких тканей. Необходимо пальпаторно исследовать, из чего состоят эти, как сегодня выражаются, «коленные ушки», расположенные на внутренней стороне суставов, и выпуклости на центральной и внешней стороне коленей.

Второе условие – из-за принципа метода «сверху вниз», который аргументирован выше, колени корректируются после того, как обработаны практически все зоны бедер. Поэтому приходится отказывать той клиентке, у которой колени – единственная проблема фигуры. Хотя часто подобная постановка – субъективна, так как в жизни такого не бывает, чтобы в верхней части бедер все было идеально, а колени были очень полные и некрасивые. Это говорит о том (исключая, конечно, финансовую сторону дела или занятость женщины), что у такой клиентки нет эстетического переживания себя «целиком», она не видит себя со стороны, потому и психологически работать с ней будет сложно.

Реабилитационный период этой зоны (и икр) самый долгий

–1–, иногда до 3 месяцев –но это обусловлено физиологически, и это объективно. К примеру, сроки реабилитации коленей и икр после липосакции в хирургии –до 6 и 9 месяцев соответственно. Не нужно удивляться, что целую неделю после сеанса можно отчаянно хромать. Колени также и наиболее болезненная при обработках зона.

И хотя удаляемый объем не такой большой, как, например, с внешней стороны бедер, эстетически здесь выигрыш немалый, особенно у фигур с так называемым «ложным Х». («Настоящий Х» – это вхождение берцовой кости под меньшим углом в головку тазового сустава и коленную чашечку.) «Попины уши» в совокупности с «коленными ушками» (на внутренней стороне) создают впечатление «Х-образных» ног – и только из-за этого женщины не могут себе позволить носить короткую юбку или обтягивающие брюки.

6. Голени.

Работа здесь ювелирная и кропотливая, так как в голених наблюдаются не округло-цельные образования, как, например, часто на боковой части бедра, а довольно причудливые формы фиброза: в виде «веточек», «желваков», залегающих между мышцами. Эта ткань портит внешний вид икр не только лишними объемами, но и может придать им нечеткую форму, как будто они «в возрасте» (что, конечно, замечают только самые внимательные).

Сеансов – немного, 1–2, при больших объемах – 4 (по 2 на каждую голень).

Результат – уход объемов (в окружности от 1 до 4 см), приобретается общая подтянутость, появляется совершенно другая линия, икры становятся «молодыми».

Особо наглядны эстетические результаты в проблеме псевдокривизны ног, ложной «О»-образности, которая создается не кривизной самой кости, а неэстетичным расположением жировых тканей, когда на внешней стороне икр их больше, чем на внутренней. За счет удаления объемов с внешней стороны коленей и икр у некоторых моих клиенток отпала необходимость тяжелой хирургической операции по исправлению совсем небольшой

кривизны голеностопных костей, которую они собиралась делать по незнанию, или введения имплантатов на внутреннюю сторону голеней.

Фиброзно-жировые скопления, хотя и редко (кроме липедемы), бывают в зоне щиколоток. Если они там обнаруживаются, то их можно полностью убрать – тогда щиколотки станут более изящными и узкими.

7. Ягодицы (центральная часть).

Внешняя (боковая) часть ягодиц входит в первую зону – в работу с линией от талии до колена. Центральная же и подъягодичная их часть – отдельная зона для работы. Это удаление крупных, средних и мелких фиброзно-жировых образований по всей площади ягодиц, это также и удаление «комков», расположенных под ягодичной складкой, которые могут уходить вглубь тканей.

Объемы меняются достаточно быстро – женские ягодицы содержат в себе просто огромное количество этих скоплений, все ягодицы, можно сказать, ими «забиты до отказа» – и количество и размеры их могут совсем не зависеть от того, худая это женщина или полная. Но для коррекции этой зоны нельзя предсказать число обработок заранее, все прогнозируется уже в процессе работы, сеанс за сеансом, особенно если речь идет об изменении формы, а не устранении просто объемов.

Работу с ягодицами, если проблема не в объемах, можно действительно назвать скульптурной, так как здесь важно не только абстрактное устранение лишнего. Ювелирной работу с этой зоной можно назвать не в смысле осторожности манипуляций, как с паховой зоной – ягодицы наименее болезненная зона, что известно всем из жизни. Работа сложна также не в смысле кропотливости из-за причудливости форм фиброзно-жировых образований, как с икрами, талией (хотя и это имеет место). Здесь необходимо знать точно, где и сколько нужно убрать, чтобы получилась необходимая форма, а также нужна ли подтяжка ягодиц.

В этой работе важнее интуиция, чем геометрическое мышление, – оно не спасет, что вполне объяснимо. Представить себе, каким будет бедро после удаления «ушка», еще можно сравнительно легко.

Сказать определенно, какой формы будут ягодичы, да еще после какого количество сеансов – сложно. Сеансов может быть и всего 4 (если повезет, и женщина получит то, что хотела), а может и все 10.

Здесь играет роль и субъективность по отношению к этой части женского тела – сколько людей, столько вкусов и мнений о размерах и форме ягодич.

Подтяжка ягодич.

С ягодичами проблема известная – лишние объемы, обвислость, ямки, бугры, морщинки. Но нередко обращаются и с вполне гладкими, и не обвислыми, и с небольшими по объему, но с желанием приобрести так называемые «бразильские ягодичы» – они почти без ягодичной складки, нога плавно переходит в область ягодич. После обработок подъягодичная складка может уменьшиться, и тогда получатся те самые «бразильские ягодичы», так как фиброзные комки под ней и делали кожу в этой зоне дряблой, удлиняя складку. (Ягодичы европейской женщины очень редко бывают совсем без ягодичной складки, недаром идеал называли латиноамериканским названием. Хотя, следует подозревать, у простых бразильских женщин они вовсе не такие, как нам показывают на карнавалах.)

Бывает, что достаточно убрать только «попины уши», и зрительно эффект получается абсолютно «бразильский». Особенно часто наблюдается спонтанная подтяжка и изменение формы ягодич у молодых девушек (без проведения работы в этой зоне) при удалении только излишков на бедрах – улучшается кровоснабжение в тазовой зоне, и юная форма ягодич восстанавливается.

У некоторых типов фигур при устранении объемов в нижней ягодичной зоне складка не уменьшится, а ягодичы в этой зоне будут меньше или станут более плоскими. В последнем случае на этот процесс идут лишь тогда, когда знают, что в целом все равно будет лучше, чем есть.

В хирургии в этом отношении проще – вырезается веретенообразный лоскут под ягодичной складкой и ушиваются края, в результате ягодичы подтягиваются. Правда, не получается

«бразильских», так как в итоге на теле – длинный рубец, который лучше прятать как раз под складку.

Особо нужно отметить в разговоре о подтяжке ягодиц следующий важный момент, который мне наиболее трудно объяснить клиенткам, у которых причина визуального впечатления обвислости ягодиц находится вовсе не в самих ягодицах. Причина – в пояснице, в отложении плотных тканей в этой области, которые устраняют поясничный прогиб, «скашивают» осанку, в результате чего ягодицы в профиль кажутся приплюснутыми. Для того чтобы их приподнять, нужно работать со спиной, убирать там плотные ткани, чтобы вернуть спине и гибкость, и вогнутую в пояснице осанку, тогда ягодицы становятся на свое естественное место и приподнимаются – а это трудоемкий (и дорогостоящий для клиентки при непонимании цели) процесс для обеих сторон.

8. Руки.

Также встречаются плотные фиброзно-жировые образования с тыльной и внешней стороны плеча у женщин и безо всякого лишнего веса – от подмышечной впадины до локтя, реже они располагаются ниже локтя.

Эти образования создают впечатление неестественно полных для достаточно худой женщины или накачанных на тренажерах рук (их часто принимают за мышцы). Но в эстетическом плане они беспокоят больше из-за того, что делают поверхность с тыльной стороны рук более дряблой, чем это положено по возрасту, создают провисание, как у пожилой или полной женщины. А с внешней стороны – крупнобугристую поверхность.

Сеансов уходит немного, 1–2, но обработки самые болезненные. Руки становятся худее, поверхность выравнивается, а кожа подтягивается.

Я по праву могу сказать, что разработанный мною метод особо уникален для этой зоны, так как альтернатив для нее у молодых женщин нет. Именно зона рук для пластической хирургии наиболее эстетически сомнительна. Липосакцию без выреза лоскута (для целей лифтинга) не практикуют, так как провисание и дряблость в противном случае станут еще больше. И в результате – длинный

рубец до локтя, который приходится прятать под рукавом. На эту операцию идут, как правило, только женщины после 60 лет.

9. Абдоминальная зона.

Жировые уплотнения в виде «комков» на животе, «полосок» под грудью также встречаются у женщин без лишнего веса. Но конституционная предрасположенность к отложению в этих зонах фиброзно-жировой ткани у «грушевидных» фигур редка.

Эта ткань может создать и лишние объемы, и неровную поверхность, что очень часто принимают за лишние килограммы. Убеждаются в том, что с жиром на животе «что-то не так», когда тратят много времени на накачивание пресса, а результата не получают, или того хуже – живот становится еще больше.

Работу здесь можно тоже назвать кропотливой и «ювелирной», так как болевая реакция здесь очень сильная, и работать необходимо осторожно и очень короткое время (в зависимости от терпеливости клиентки от 5 до 30 минут). Клиентка укладывается на специальную подушку-подпорку, которая позволяет ей сильно прогнуться, выдвинув живот вперед, что предотвращает малейшее затрагивание внутренних органов. (Здесь необходим и хорошо накаченный пресс, способность напрягать мышцы во время обработки.)

10. Фланки (верхняя часть ягодиц) и талия.

Обычно верхушка ягодиц входит в работу с первой зоной («галифе» или «ушками»), так как работа ведется со всей линией бедра, от талии до колена.

Но об этой зоне необходимо сказать особо. Эта часть эффективно поддается изменениям, как и зона «галифе» или «ушек», только у фигур типа «груши». У фигур с высокими фланками и без «галифе» все не так эффективно по времени. Это также касается и фигур, которые в народе называют «яблоко» (впрочем, я стараюсь такие конституции не брать). В некоторых случаях и у «грушевидных» фигур фланки не удастся убрать полностью, а также не всегда можно выровнять асимметричные верхушки ягодиц при сильном сколиозе.

Что касается самой талии, то ее можно заузить, убрав жировые

отложения, только у тех фигур, у которых она (талиа) когда-то была, – это, опять же, грушевидные фигуры. «Сделать» талию у фигур типа «яблоко» невозможно – отсутствие талии у них создается не приобретенными «наростами» с возрастом, как у грушевидных фигур, а определенным строением всего скелета и расположением мышечных тканей (помимо лишнего веса).

Есть и еще один момент, чисто технический – убрать отложения в области талии можно лишь тогда, когда это позволяет сделать достаточно большое расстояние между последним нижним ребром и верхней тазовой костью, иными словами, когда талиа сравнительно «высокая» (чтобы на этой площади могла поместиться рука мастера). Здесь, в этой зоне, все чрезвычайно индивидуально, клиенток только с этой проблемой я и мои мастера, к сожалению, принимаем очень выборочно по причине того, что процесс очень трудозатратный для специалиста и нецелесообразный для клиентки при непонимании (ведь можно же просто еще немного похудеть).

Зона не самая болезненная, но требует при обработках очень неудобной позы, где помимо того, что нужно терпеть неудобство на протяжении нескольких часов, еще и необходимо помогать процессу, напрягая мышцы, как с зоной живота, чтобы среди всех других типов мягких тканей можно было «вычленить» каждое фиброзно-жировое образование.

Обработок немного – часто хватает по одной на каждую сторону для впечатляющего эффекта.

11. Поясница, зона копчика, спина, «загрибок».

Жировые выпуклости на пояснице, в зоне копчика, на верхней части спины, на плечах («загрибок», «вдовый горб», «погоны») и др. появляются с возрастом. Отдельные небольшие выпуклости, «ребристость» на пояснице (такой небольшой, но неприятный для строгих эстеток дефект), дряблость у подмышек – бывают и у молодых, и часто можно убрать перечисленное за одну-две обработки. Что касается удаления уплотнений со всей спины, то здесь все зависит от площади, плотности и количества этих образований.

Эти «возрастные» накопления тоже можно отнести к «женским» признакам, так как даже с возрастом отложение жировой ткани, что примечательно, происходит по половому признаку.

Работу с некоторыми зонами и проблемами можно отнести уже к разряду моделирования, а не к исправлению явных недостатков, как, к примеру, с «галифе». Моделирование относится к работе с нюансами, с «переходами» линий и форм, то есть с вещами более тонкого пластического характера. Если результаты устранения недостатков бедер практически всегда можно выразить в сантиметрах, то для «пластического» результата изменения конфигурации мягких тканей не существует единицы меры, не всегда это видно даже на снимке. Тем не менее, нельзя сказать, что эти изменения незначительны. Женщина может наблюдать большие перемены по тому, как иначе стала сидеть одежда на ее фигуре. Подчас она и сама не может себе объяснить, где и что изменилось, в какой именно части этой зоны тела раньше было что-то не так, что некоторые фасоны, которые прежде она не могла себе позволить, теперь сидят как влитые.

КАК ПРОХОДЯТ ОБРАБОТКИ?

Ввиду невоспроизводимости изложения метода путем описания манипуляций (это и невозможно осуществить литературными средствами), которые не есть что-то механически сложное – все зависит от многих других вещей, они будут описаны ниже – подробного освещения технологической части метода в данной книге не будет.

Обработки проводятся человеческими руками, о чем говорит первое слово названия метода, при них ничего, кроме обычного массажного масла, не используется. Необходимо еще раз упомянуть, что манипуляции эти абсолютно механические, то есть не экстрасенсорные, но не имеют отношения ни к какому из известных видов массажа, даже сравнительно новому – целлюлит-массажу.

Одна обработка, или сеанс, проводится не менее **3 часов** без перерыва. Обработке подвергается только одна область, к примеру, боковая часть одного бедра. Сеансы проводятся 1 раз в неделю. (Через неделю обрабатывается другая сторона бедра.)

Обработки проводятся не на кушетке, а на специальном



Фото № 17

Рост 170 см, вес 53 кг, 31 год.

Обработки проводились по всем 4 площадям бедер, а также обрабатывались ягодицы, колени, талия

ортопедическом матрасе – и это принципиально. Данным методом мастеру невозможно произвести работу правильно, длительно и физически качественно в положении стоя.

Обработки данным методом – **болезненны**. Боль – не от физической силы рук, движения их негрубые и достаточно осторожные. Уплотненная фиброзно-жировая ткань дает болезненную реакцию при пальпации, даже очень незначительной. Характер боли присущ именно этому виду мягких тканей человека и никакому другому, и является специфичным – неприятно тянущая, саднящая, обжигающая. Характер боли не похож ни на одно из известных человеку болевых переживаний,

он несравним с «нервной» болью, то есть той, когда тело получает повреждение колющего, режущего, ожогового, давящего, щипкового характера – любого вида травматизации. (Болевые ощущения всегда контролируются и значительно смягчаются за счет приема болеутоляющих таблеток перед сеансом.)



Фото № 18

Изначально параметры 90-60-90.

Рост 162 см, вес 50 кг, 25 лет.

2 обработки – уход объемов небольшой, но ягодицы стали подтянутыми, бедра более узкими, а ноги длиннее – в результате фигура в целом вытянулась вверх

Литературными средствами описать этот характер боли сложно. Лучше это понимают женщины, которые пытались самостоятельно тереть себя с силой массажерами, специальными приспособлениями, борясь с «целлюлитом», более глубоко и сильно, чем это рекомендовано в инструкции, стараясь добраться до «комков». Многие замечали, что,

ударившись случайно, к примеру, об угол стола определенными местами ягодиц или бедер, они ощущали холодно-жгучую, тянущую боль, имеющую какой-то неестественный оттенок, отличающийся от удара о мышцы. Замечали и то, что она не адекватна силе удара – ударились вроде чуть, даже просто зацепились, дотронулись, а «из глаз искры».

Мужчины этой боли и этой «неадекватности» не знают, и потому они так удивляются агрессивной женской реакции на шутливый безобидный щипок ягодиц или похлопывание ниже спины. Человек способен

безболезненно вынести во много раз больший удар на мышцы (что как раз и используется в спорте), чем женщина на некоторые места своих бедер и ягодиц.

Женские конституционные фиброзно-жировые образования имеют четко локализованную болезненность.

Во время обработок крайний порог болевой чувствительности не превышает. Степень переносимости определяется с первых минут сеанса, и на этом уровне проходит обработка зоны все остальное время. Кроме того, боль при обработках не имеет того описанного «холодного» оттенка, как при бытовом ударе, и это значительно смягчает страдания. Простыми словами – во время сеанса никто не кричит, как у стоматологов и гинекологов, а кричат, стонут, ноют вперемешку с разговорами и комментариями.

Но в связи с тем, что эту боль нужно терпеть на протяжении нескольких часов, в отличие от традиционного одного часа –

ДО**ПОСЛЕ****Фото № 19***Рост 165 см, вес 53 кг, 31 год.**4 обработки*

получаса при применении аппаратуры или целлюлит-массажа, обработки требуют терпеливости и выносливости.

Для уменьшения побочных эффектов, для снятия общего напряжения после обработки проблемной зоны проводится активный лимфомассаж всего тела, помогающий лимфосистеме лучше справиться со своей задачей за счет ускорения циркуляции лимфы (лучшего кругооборота). Общий массаж также помогает ускорить сокращение кожи при потерях больших объемов тела.

Временные побочные эффекты

Смириться придется не только с болью.

После каждого сеанса на обработанной зоне появляются (именно появляются, а не остаются, иногда только через несколько часов) **эритема** и **отек**.

Эритема – покраснение. Отек – распухшая, увеличенная в объеме зона за счет прибывания лимфатической жидкости.

В данном методе эритему и отек правильней назвать не побочными эффектами, которые в других методах являются нежелательными и случайными (и за которые массажисту или физиотерапевту положено извиняться, как за низкую квалификацию или небрежность), а именно целью. Необходимо добиться «хорошей» эритемы и «хорошего» отека – без них результата не будет. Чем больше эритема (ярче, темнее, больше площадью) и больше отек, тем больше произошла именно реакция на травматизацию (а точнее, произошло пластифицирование фиброзных тканей), тем больше будет и результат. Так как это говорит о том, что тем больший по толщине (глубине) слой фиброзно-жировой ткани задействован в процесс своей метаморфозы.

Но не всегда эти ткани дают реакцию интенсивного покраснения – все зависит от плотности и структуры, не всегда даже симметричные зоны реагируют одинаково, так как ткань эта может быть разной и иметь неоднородную структуру и в пределах

одной зоны, и даже в симметричных частях тела.

Образование эритемы и отека является и своего рода индикатором того, что плотная фиброзно-жировая ткань размягчилась и воспалилась, что и является основной идеей данного метода – в результате происходит провокация местного (локализованного) воспаления выбранного участка тканей.

Реагируют на обработки таким необычным образом – создавая специфическое покраснение и отек – только плотные фиброзно-жировые образования и никакие другие виды мягких тканей человека. И если, к примеру, такое же воздействие производить на мышцы или обычную жировую ткань – ни боли, ни «следов» от воздействия не будет (достаточно сдвинуть руку на несколько миллиметров от этого образования).

Эритема. Она весьма необычна. Ее цвет не похож на установленную в клиницистике эритему, которую принято считать за покраснение после солнечного или теплового ожога. Цвет данной эритемы – розово-бордово-коричневый, никогда не синий и не черный, как при гематоме (синяке), но может быть местами и неестественных, «плакатных» оттенков все того же густо-бордового или коричнево-розового цвета. (От обычной травматизации красный цвет скопившейся крови проявляет сквозь желтоватую кожу синий цвет – потому и слово «синяк».) Синего и черного цвета, присущего гематоме, не бывает никогда, даже по краям обработанного места.

Внешний вид эритемы – глубинного, а не поверхностного характера, она как бы «просматривается» сквозь верхний слой кожи (кожный покров не травмируется – манипуляции трения, которые приводят к травмированию кожи, исключаются).

С очень плотными фиброзными образованиями не сразу можно добиться выраженной эритемы, особенно жесткие требуют повторной обработки. Эритема может проступать пятнами или «островками», «вкраплениями», разрозненно, а самые «узловатые» скопления, «камешки» дают наиболее яркий и темный цвет, но может получиться и сплошным ровным цветом. Все зависит от того, какой степени однородности была *плотность*

и как *располагались* (геометрически) фиброзные образования – но не от степени физической силы рук.

Как при четко выраженной и ровной, не прерывающейся поверхности эритемы, так и неровной по цвету и расположению – результаты по исправлению линий фигуры, выравниванию ребристой и бугристой поверхности структуры тела достигаются в любом случае.

Это описанное свойство «поведения» эритемы – тоже отличает ее (как реакцию) от других эффектов травматизации, где всегда наблюдается прямая зависимость степени и следствия. Так, например, для некоторых участков достаточно незначительного и короткого по времени воздействию – и они тут же реагируют, темнеют, «лопаются» (как будто давно этого ждали). Другие – наоборот, «раскачиваются» дольше, сопротивляются, не проявляют цвет и только со временем «сдаются».

Дальнейшее поведение описанной эритемы – тоже не совсем обычное: наиболее яркой она становится на следующий после обработки день, но может темнеть еще несколько дней, достигая густого оттенка. Но затем она начинает бледнеть и быстро исчезать, буквально «на глазах», не меняя цвета, в отличие от гематомы, которая, как известно, при такой интенсивности цвета проходила бы месяц и меняла бы его на все цвета радуги – от синего к зеленому и желтому. Присутствует данная эритема не более недели, иногда всего два-три дня.

И только об этом «побочном эффекте» можно было бы писать отдельное исследование, как об интересном феномене поведения мягких тканей человека. Некоторые врачи, посетившие мой Центр, проявили большой интерес к такой необычной реакции на сравнительно несильную, нетравмичную обработку тела, а также к дальнейшему нестандартному поведению эритемы.

Можно называть ее эритемой условно, другого слова пока для нее не придумано, или «эритемой авторской». Не знают эту «эритему» в медицине и косметологии по простой причине – так целенаправленно и так интенсивно (и долго) на этот тип фиброзно-жировой ткани никто не воздействовал.

Отек имеет место только в пределах обработанной поверхности. Он начинает спадать обычно в конце следующего после обработки дня и длится около недели.

Полное заживление – дольше, особенно после первой обработки. Под *полным заживлением* нужно понимать абсолютное исчезновение глубоких болезненных при нажатии плотных комочков. Этот процесс длится до 4–5 недель. Поэтому посещения возможны только 2 раза в месяц, если делать одну зону.

После сеанса место не беспокоит, боли самой по себе нет (она проявляет себя только при нажатии или при надевании тугих одежды). Первые несколько дней на обработанную зону трудно лечь – приходится спать попеременно то на одном, то на другом боку. Ходить это практически не мешает, сложно выполнять тяжелые физические нагрузки (и не рекомендуется). Частично нетрудоспособный день, как правило – только первый.

В Ручной Пластике болевые ощущения присутствуют только во время обработки, и эта боль – «естественная», как говорят клиентки (в отличие от «химических» и хирургических методов), так как травмируется только жировая ткань, а точнее ее фиброзный «каркас», а не кровеносные и лимфатические сосуды, как при инструментальном вмешательстве.

По убывании фиброзно-жировых образований все меньше и меньше негативных явлений – болевые ощущения слабее, «эритема» светлее, меньше площадью, отек незначительней, несмотря на то, что интенсивность и время обработки те же.

И однажды наступает момент, когда этих реакций нет вовсе. Это говорит о том, что цельное фиброзно-жировое образование пластифицировано полностью. Реакция зоны становится совершенно другой, а место – ровным, молодым, «живым» и «горячим».

Болевая реакция при обработке, «эритема» и отек – не только ориентир для диагностирования этих плотных образований, но и ориентир для определения их убывания при уменьшении степени этих реакций. В этом моменте можно видеть как раз принципиальное различие между предложенным методом и всеми остальными

воздействиями на «целлюлит» в косметологической практике. К примеру, при процедурах целлюлолиполиза боль с каждой обработкой все усиливается. Специалисты целлюлолиполиза объясняют это тем, что жир, мол, более бесчувственная, «мертвая» ткань, и потому по его исчезновению иголки аппарата все теснее касаются мышц, которые «живые» и все пронизаны нервными окончаниями. Но на самом деле это не так, самая болезненная среди мягких тканей человека – это фиброзная ткань, а аппарат просто включают на большую мощность, или боль сильнее, так как место не успело зажить после предыдущей обработки.

Самые внимательные женщины, набравшись за процесс коррекции опыта, уже сами могли определять у себя наличие таких «жировых комков». В основном по неестественной возникающей боли при пальпации, а также цельности образования. И даже могли с накоплением опыта сами прогнозировать, сколько потребуется времени для их удаления.

Критерием пластифицирования плотных фиброзножировых образований служат:

1. изменение контуров фигуры и объемов тела (фиксируется фотоснимком);
2. исчезновение болевой реакции при пальпаторном исследовании;
3. исчезновение четко очерченных контуров этого уплотнения и приобретение на участке тела однородной (диффузной) структуры тканей.

Другие временные побочные эффекты

В связи с тем, что человек терпит определенную боль во время обработок, то выброс адреналина (обычно через 1–2 часа его уровень падает) может вызвать временные побочные эффекты: кратковременная токсикация, повышение температуры (до 38 градусов), общее недомогание, головная боль, головокружение, тошнота и слабость и т. п. Аналогичные симптомы наблюдаются

при других методах очищения организма, а также при глубоком голодании. Симптомы только схожи с интоксикацией, но самой интоксикации нет.

Хотя после многолетней практики замечено, что если и появляются побочные эффекты, то, как правило, они бывают только после первой обработки, негативно организм реагирует почему-то один раз, а после второго сеанса, когда обрабатывается симметричная зона, все проходит в большинстве случаев бессимптомно. По-видимому, пройдя испытание, организм ведет себя уже иначе, по-своему привыкает и адаптируется.

Побочные эффекты могут и не появиться, может не быть ни одного признака плохого самочувствия, но это совсем не говорит о том, что в это время организм не испытывает стресс. При локальном воспалении начинается процесс активной утилизации и перераспределения тканей в обработанной зоне – это процесс сложный и драматичный для организма, чтобы избавиться от своих старых отложений, ему нужно провести нелегкую работу.

Обработки методом *Ручная Пластика®* – это глубокое вмешательство в обмен веществ организма, это и очищение тканей со всеми возможными при этом временными дискомфортными следствиями. Здоровые и молодые женщины переносят коррекцию данным методом сравнительно легко. Но для того чтобы выдержать процесс до конца, необходимо не только здоровье и терпение, но и понимание, что в этот период происходит с организмом. Здесь важно правильное отношение к побочным эффектам, так как это касается правильного отношения к самой идее метода, о чем будет идти речь ниже.

Противопоказания

Коррекция фигуры методом *Ручная пластика®* не имеет абсолютно никаких негативных последствий для организма (более того, здоровье только улучшается), и никакая болезнь, если она уже была, не прогрессирует.

Но вопрос *переносимости* стоит остро. Метод в этом плане

подходит далеко не всем. Для большинства молодых женщин, которые ведут здоровый и активный образ жизни, все эти предупреждения – медицинская формальность. Но и здесь диапазон большой – можно через пару дней пойти в тренажерный зал, а можно пролежать несколько дней в постели.

Поэтому условия приема достаточно строгие. Кроме того, они оговорены в «Описании изобретения» к патенту (RU 2109503 С 1), завизированном ведущим медицинским экспертом, и эти условия я не имею права нарушать.

«Предложенный способ коррекции фигуры противопоказан при острых лихорадочных состояниях, острых воспалительных процессах, кровотечениях и склонности к ним, при болезнях крови, гнойных процессах любой локализации, различных заболеваниях кожи (инфекционной грибковой этиологии), гангрене, остром воспалении, тромбозе, значительном варикозном расширении вен, трофических язвах, атеросклерозе периферических сосудов, ромбангите, в сочетании с атеросклерозом мозговых сосудов, аневризмах сосудов, тромбофлебите, воспалении лимфатических узлов, активной форме туберкулеза, сифилисе, хроническом остеомиелите, доброкачественных и злокачественных опухолях различной локализации (дохирургического лечения), психических заболеваниях».

От себя добавлю – при всех сердечно-сосудистых заболеваниях и заболеваниях лимфатической системы (особенно), а также при беременности и в период кормления новорожденного.

Весь список заболеваний – противопоказаний к методу здесь привести невозможно. В каждом конкретном случае уровень показателей здоровья складывается при личной беседе и осмотре.

Некоторые заболевания, довольно серьезные и распространенные, не являются противопоказаниями, например, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек, щитовидной железы, многие дерматологические заболевания, мигрени, остеохондрозы и многие другие. А что касается липедемы и липодистрофии – здесь метод особенно показан и дает самые большие результаты.

Но любое заболевание может оказаться противопоказанием уже в ходе процесса коррекции. За скрытые заболевания ответственность нести нельзя.

Обезболивание

Преимуществом метода может служить то, что обезболивание производится в виде приема обычных (безрецептурных) болеутоляющих таблеток непосредственно перед обработкой. Анестезия в виде введения внутрь тканей анестезирующих препаратов не производится (и не требуется – боль вполне терпимая) в связи с тем, что таким препаратам свойственно временно скапливаться и препятствовать правильному нахождению тканей и тем самым правильной коррекции. Кроме того, они обладают негативными побочными эффектами, если их применять в достаточных количествах (например, для площади одного бедра), которые могут добавиться к побочным эффектам после самих обработок, и процесс будет проходить тяжелее или замедлится.

Метод не требует наркоза и стационара – посещение амбулаторное.

ЧТО ИЗВЕСТНО МЕДИЦИНЕ О ПЛОТНЫХ (ЖИРОВЫХ) ТКАНЯХ?

В клиницистике есть названия некоторым явлениям, внимание на которые обращают лишь в утрированных случаях.

Липоматоз (или болезнь Деркума) – своеобразный (необычный) четвертый вид ожирения (первый три – алиментарное, гипоталамическое и эндокринное), для которого характерно наличие жировых узлов, болезненных при пальпировании. Этиология его неясна, встречается в основном у женщин.

Узловатый липоматоз представляет собой развитие множественных липом, нередко расположенных симметрично. Лечение узловатого (опухолевидного) липоматоза оперативное – иссекается хирургически. Прогноз благоприятный, однако возможны рецидивы. (Своеобразной опухолью является множественный липоматоз – синдром Маделунга – симметричное разрастание жировой клетчатки без образования капсулы.)

Диффузный липоматоз подкожной клетчатки, как указывается абсолютно во всех медицинских энциклопедиях, наблюдается только при ожирении.

С опухолевидным липоматозом врачу, безусловно, проще: он плотный на ощупь (рентгенограмма и компьютерная томография указывают на характерные признаки по плотности и однородности) и дает болезненную реакцию, иногда даже без прикосновения к нему, так как сдавливает близлежащие нервные окончания. Налицо объект воздействия, и объективные жалобы пациента. С диффузным сложнее, диагноз нечеток – избыточное диффузное развитие нормальной жировой ткани (на рентгенограмме или компьютерной томографии равномерное расширение так называемой срединной тени), однородный характер, в отличие от липомы, липосаркомы, жировых опухолей,

и отсутствие сдавливания окружающих структур. Мера избытка такой жировой клетчатки определяется трудно, отчетливых узлов нет, жалобы обычно расцениваются как субъективные.

В связи с этим диффузный липоматоз не получил дальнейшего должного развития в клинической практике, потому многими врачами он вычеркивается из поля рассмотрения – лечение малоэффективно, нет перспективы развивать диагноз.

Термин «диффузный липоматоз» возможно подошел бы как описание консистенции тканей, называемых «упорным жиром». Но с точки зрения общих медицинских и биологических знаний жировые ткани в области бедер и ягодиц по составу не отличаются от жировой ткани в другой области (например, живота).

Соединительная ткань – не относится к собственным функциям каких-либо органов, но присутствует на вспомогательных ролях – выполняет опорную, защитную и трофическую функции, образует строуму (основу, остов) животного организма, определяет его морфологическую и функциональную целостность.

Соединительные ткани характеризуются высокой способностью к адаптации (регенерации, участию в замещении дефектов органов при их повреждении, например формирование рубцовой ткани при заживлении ран), универсальностью и полиморфизмом (способностью объекта менять форму). Подразделяются на три вида: собственно соединительную ткань, соединительные ткани со специальными свойствами и скелетные ткани.

Нас интересует собственно соединительная ткань, она включает:

- **рыхлую волокнистую**;
- **плотную неоформленную** (неупорядоченное расположение волокон);
- **плотную оформленную** (расположение волокон строго упорядочено – сухожилия, связки).

Большая часть плотной соединительной ткани является **фиброзной** (fibra – волокно), основными клетками являются фибробласты. Фиброз (лат. fibrosis) – уплотнение соединительной ткани вплоть до появления рубцовых изменений в различных тканях и органах.

Жировая ткань – считается разновидностью соединительной ткани животных организмов со специфическими свойствами, более или менее отчетливо делится прослойками рыхлой волокнистой соединительной ткани на дольки различных размеров и формы. В узких пространствах между клетками располагаются фибробласты, во всех направлениях ориентированы тонкие коллагеновые волокна.

Липоматоза не два вида – есть широкая градация его плотности

«Диффузный липоматоз», если так условно назвать фиброзно-жировые отложения, имеет широкую градацию по своей консистенции. И, кроме того, он бывает настолько плотным, как и опухолевидный, и может являться тоже цельным образованием и тоже расположенным симметрично, что становится очевидно – эта «двоичная» классификация (на диффузный и опухолевидный) слишком упрощена и устарела. (Дифференциацию плотных образований в мягких тканях произвести пальпаторно может только специалист.)

В коррекции фигуры о боли этих тканей заявляется впервые

В клиницистике отличительную черту липоматоза – болеть при пальпации – характеризуют в основном для опухолевидного вида и объясняют тем, что эти плотные жировые узлы передавливают окололежащие нервные окончания. А «болезненный при пальпации диффузный липоматоз» замечается только при ожирении.

В косметологии же о болезненности жировых отложений вообще ничего не говорится. Известно, что целлюлитмассаж и

активное воздействие некоторой аппаратурой – неприятная и болезненная процедура, это массажисты и физиотерапевты не скрывают. И даже подчеркивают, что боль от *силового* воздействия на тело человека (считается положительной чертой – значит, массажист силач, и, значит, процедура качественная). Но нигде и никогда не говорится, даже в самых подробных инструкциях по целлюлит-массажу и косметологическим физиопроцедурам, что болезненны именно фиброзно-жировые образования

Почему болит?

Некомфортность метода *Ручная Пластика*® – одна из основных причин его не столь широкой популярности. И здесь играет роль не столько отсутствие терпения у женщин, сколько страх, что в теле что-то повредится. Поэтому поясню этот пункт подробнее.

В медицинской практике известно, что боль в мягких тканях возникает в случае скопления токсических веществ. Характерную боль показывают в этом случае определенные участки спины, где скапливаются и по каким-то причинам вовремя не выводятся продукты распада, кожа головы при некоторых видах цефалгии, перетруженные мышцы. Мышцы болят оттого, что при длительной статической нагрузке, в отличие от динамической, как известно, в них скапливается молочная кислота. Через несколько дней она выводится, и боль проходит. (При динамической нагрузке мышцы сокращаются ритмически и успевают выталкивать продукты распада в лимфоток, не задерживая их в себе.)

То, что плотные «женские» жировые образования болят при малейшем нажатии на них, вовсе не говорит о том, что этот жир содержит в себе некий «склад отходов и шлаков», как утверждают все без исключения специалисты по «целлюлиту», – такими доказательствами наука не располагает, как и то, что наш организм засоряется.

Эти фиброзно-жировые образования, существующие как будто отдельно от остальных тканей – «островки», живущие своей

отдельной жизнью. В местах их скоплений тело всегда имеет более низкую температуру, они плотнее, имеют очерченные края, подвижны при пальпации – это их отличительные характеристики. Слабый приток крови – поэтому места всегда имеют более низкую температуру, чем соседние ткани, это и есть одна из причин боли. Общая жизнедеятельность в какой-то степени «обходит» стороной эти образования, они не «воспринимаются» организмом полностью, так как иммунная система в данном месте перегружена.

Поэтому вокруг фиброза всегда имеются начальные очаги воспаления, это физиологический закон, о чем подробнее будет рассказано в главе о сути воздействия метода.

Женщины с годами смиряются с тем, что в течение жизни постоянно или периодически что-то болит. Болит грудь и живот во время предменструального синдрома, болят мышцы от работы по хозяйству, боль при родах, абортах и т. д. Поэтому на эту, сравнительно незначительную боль в ягодицах и бедрах не обращают внимания, и тем более не ищут причин ее появления.

Люди уже привыкли к определенным понятиям в отношении терапии, и им вообще сложно воспринять что-то новое. Уколы, таблетки, аппаратура, скальпель так давно вошли в список средств лечения, что задуматься об ином воздействии на организм, рассмотреть метафизически суть вмешательства для многих уже невозможно.

В том, что клиентки, услышав подробности об обработке Ручной Пластикой, нередко испытывают шок и «идут переваривать», нет ничего удивительного. В смятение от такого вида «терапии» приходят вовсе не оттого, что нужно терпеть боль – в жизни ее терпеть приходится и больше. В сознании происходит разрыв, и разрыв этот – результат уже прочно сложившегося положения в нашей «цивилизованной» медицине.

Противоречивость в отношении к методу возникает у людей лишь в рамках *традиционного* взгляда на лечение.

КАТЕГОРИАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДА

1. Фактор времени.

2. Фактор избирательности, или целенаправленности.

3. Интенсивность воздействия.

4. Диагностирование и пластифицирование – параллельный процесс.

1. Фактор времени. Время обработки одной зоны – 2–3 часа (без перерыва), но по существу и больше (может до 4–4,5 часов) – счет идет не по времени, здесь, как говорится, «до готовности».

Все известные даже самые сильные способы воздействия массажем или аппаратурой недостаточны по времени и слишком слабы по интенсивности – «осложненная» жировая ткань требует значительно большего времени для своего пластифицирования, чем это можно себе представить. Обработка проблемной зоны в течение нескольких часов в известных методах по коррекции фигуры не встречается. А превышение положенного времени, обычно больше 1 часа – это только добросовестность массажиста или физиотерапевта, чисто человеческое желание идти навстречу клиенту, но некое нарушение правил.

Избирательность, или целенаправленность – наиболее важное положение метода. Какой бы болезненной, сильной и длительной ни казалась процедура по «терапии целлюлита», это вовсе не означает, что она целенаправленно действует на фиброзные образования. И сколько бы ни говорили, что жир везде один и тот же, – это неверно.

Жировая ткань, которая представляет собой формообразующую ткань у женщин, и которая отличается от жировой ткани при обычном ожирении (у обоих полов), это – сложный конгломерат, состоящий не только из жировых клеток, но и большого количества

фиброза. Мало кому известно, в том числе и худеющим людям, что адипоцитов (жировых клеток, которые всех так волнуют) в жировой ткани, даже в простой, меньше, чем межклеточного вещества и ткани соединительной (фиброзной). При липедеме жировую ткань называют мобилизованной – она почти вся сплошь состоит из фиброза (потому противопоказана и невозможна липосакция – мало «жидкой» жировой ткани, аспирация может пройти впустую).

Простая сила и длительность воздействия на жировую ткань ничего не дадут – нужна избирательность. Обработка проблемной зоны не проходит одинаково ровно, как при других процедурах: ведь эти фиброзные образования могут располагаться очень неординарно – хорошо, если они в виде плотного цельного куска, но чаще это сложные структуры в виде неоднородных и причудливых переплетений, «ветвей», уходящих вглубь, крупных или мелких «камешков», и каждому такому образованию нужно уделять внимание отдельно.

2. Избирательность, или целенаправленность – основная уникальность метода. Если это хорошо понять, то метод вовсе не покажется, образно говоря, напоминающим работу кожемяки или борца с куском теста или глины. И сравнивать воздействие данного метода с грубостью и силой совершенно ошибочно, всякая грубость по отношению к мягким тканям человека приводит к появлению гематом, бессмысленной и вредной травматизации. Важно направить все усилия на конкретный критический участок, а не водить, как например, насадками прибора по всей проблемной зоне при популярном вакуумном массаже (LPG), который по своему воздействию действительно малоизбирателен и примитивен. Банки, иглы, присоски, ультразвук, электричество действуют абстрактно и без разбору на всю зону, к примеру, бедро женщины, оставляя только синяки, и после такой мучительной процедуры все обычно проходит впустую.

Если бы у вас, к примеру, засорился или где-то сломался водопровод, то вы не стали бы его менять или чистить весь, а постарались бы найти только то конкретное место, где и

произошла поломка. Ведь причина может находиться в совершенно небольшом участке и требовать не самой объемной, но зато очень конкретно направленной работы. Работа методом Ручная Пластика часто напоминает именно устранение таких конкретных «запруд» в лимфатической системе – «трубопроводе», где основной акцент необходимо делать на правильном местонахождении критических скоплений, и основную механическую силу и время уделять именно им.

Манипуляции мастера стороннему наблюдателю иногда могут показаться такими, как если бы человек распутывал сложный узел. Пример с «трубопроводом» – только образный, отражающий физиологическую сторону процесса. Эстетически выигрыш более наглядный – самый критический участок, создающий дефект фигуры, обрабатывается наиболее интенсивно.

Некоторую помощь в определении более точной локализации фиброзных скоплений могут оказать и сами женщины, поскольку надавливание только на эти образования вызывает болезненное ощущение, хотя вся поверхность кожного покрова в проблемном месте может иметь здоровый вид.

Именно избирательность, по утверждению многих женщин, и облегчает всю тяжесть обработок, они переносятся и физически и психологически легче, чем мощные аппаратные методы и силовой целлюлит-массаж. И после сеанса, в период заживления зоны, все проходит гораздо мягче, чем, например, после некоторых коктейлей мезотерапии, не говоря уже о липосакции.

Надеюсь, что эти последние замечания смягчат тяжелое впечатление, возможно, сложившееся у кого-то от описания процесса, в отличие от реального переживания обработок.

3. Интенсивность воздействия. Определенные образования обладают достаточно большой инерцией, чтобы пластифицировать их и устранить объемы, которые они создают, так как они имеют плотный «каркас» из фиброзных волокон и пучков, в который облачено жировое образование. Интенсивность, направленная на «разрушение» этого «каркаса», должна быть во много раз больше, чем все созданное на сегодняшний день в физиотерапии и массаже.

Сила нажима при обработках зависит от характера и консистенции ткани, которая непосредственно прощупывается под рукой, а также того рельефа, который имеется в данном месте. При этом кисть специалиста совершает достаточно сложное движение, и стороннему наблюдателю могут быть не видны эта сложность и та необходимая правильность и адекватность манипуляций. После локализации этих образований осуществляется воздействие на них – сначала первыми фалангами согнутых пальцев рук, а затем вторыми фалангами (полностью сжатым кулаком), давящеразскапывающим движением с отягощением в направлении лимфотока в соответствующем участке тела.

Манипуляции метода, как уже говорилось, достаточно деликатные, но боль во время этих манипуляций достаточно сильная.

Описание градаций болевых ощущений, которые можно выделить в 3 этапа.

1. Боль от механического давления (после разогрева – 15–20 минут) – незначительная. Основное воздействие – вторыми фалангами пальцев – боль сильнее.

2. Затем добавляется боль обжигающая, это ощущение идет изнутри тканей, это жжение никогда не достигается путем просто более сильной манипуляции, более сильного давления, а характерно только для определенных фиброзных тканей, и достигается, «добывается» этот «огонь» только при специальном разработанном приеме манипуляций. Эта реакция – естественная для этих тканей, это их природное свойство, нужно только уметь «высечь этот огонь» (на что уходит основное время обучения учеников).

3. Третий вид переживания боли – по двойному сценарию, что зависит уже от индивидуального организма. Первый вариант – степень боли резко падает после определенного времени жжения, резко притупляется. И боль становится глухой, притупленной, без жжения, почти не ощущается, что означает конец обработки данного места. Второй – чувство жжения повышается до

непереносимости (не зависит от манипуляций) – это тоже сигнал для окончания процесса.

Со стороны мастера также есть три этапа, совпадающие с описанными тремя этапами переживания боли пациенткой: вначале под руками ощущается плотная, очень неравномерная структура глубоких фиброзных волокон и сращений. На второй стадии мастер переживает начало пластифицирования этих уплотнений, они постепенно размягчаются. И на финальной стадии, что можно считать окончательной фазой процесса, эта ткань становится абсолютно мягкой, однородной, «пластилиновой».

Можно провести сеанс, казалось бы, грамотно, довести ткани до эритемы и отека, работая час и даже два, но если ткань не пройдет все три этапа, то результата не будет (что и наблюдалось у массажистов, которые пытались подражать методу и не могли понять, почему же ничего не происходит).

Следует сказать еще об одном – чем опытней мастер, тем меньше болевой реакции у клиентки, а не наоборот, как часто думают, когда по одной только силе боли судят, Ручная Пластика это или нет. Опытный мастер достигает со временем виртуозности в наименьшем доставлении боли, ее остроту сглаживает в каждый момент, и это происходит больше интуитивно, когда меняют угол руки так, чтобы обработка прошла так же качественно, но не было резких и неприятных ощущений. Это позволяет также провести более длительный сеанс и более качественно проработать ткани.

Итак, весь процесс имеет свое объективное начало и свой объективный конец (разброс по времени плюс-минус полчаса для каждого участка, что опять же зависит от индивидуальной характеристики тканей).

Время, интенсивность и избирательность воздействия явились для меня значительными факторами в эмпирическом наблюдении еще в начале практики. В определенный момент произошло то, что можно назвать своеобразным откровением, когда стало ясно, что жировые ткани в женском теле – разные, и по своей структуре, и по своему поведению после воздействия на них. После чего возникла принципиальная дифференциация жировых тканей, а с

этим оформились основные положения метода.

4. Способ воздействия: диагностирование и пластифицирование – это параллельный процесс.

Полная ясность в диагностике тканей осуществляется уже в процессе обработки, и сам процесс – не только пластифицирование, но одновременно еще и постоянная диагностика. (Пальпаторное обследование на консультации – только предварительное.) В процессе видоизменения тканей за счет механического воздействия руками и происходит, параллельно и постоянно, выявление характеристики этих тканей. Движения рук совмещаются с непрерывным ощущением, определением местонахождения и консистенции того, что пластифицируется.

Затем, от сеанса к сеансу, эти ткани еще раз меняются (по заживлению), приобретают уже новую структуру (а тело – другие формы) – и их нужно обрабатывать уже другими движениями и с другой интенсивностью – и опять же параллельно с новым диагностированием.

Можно сказать, что весь процесс пластифицирования мягких тканей Ручной Пластикой – это постоянная импровизация, постоянное творчество, контролируемое чувствованием, как эти ткани видоизменяются под руками каждую минуту, с учетом еще и того, как меняется линия или форма тела по истечении периода времени. Эта – пластическая – сторона метода самая сложная, и сила, и способ воздействия на каждый подвид фиброзно-жировой ткани каждый раз новый, каждый раз от мастера требуется определенное творчество. Ведь нужно не просто убрать эти скопления, портящие фигуру, а устранить их таким образом, чтобы получились наилучшие линии и формы, особенно важно не допустить гиперкоррекции и асимметрии.

Метод не может быть передан путем наблюдения за руками мастера (проведения мастер-класса) или прослушивания лекций – здесь нужна серьезная стажировка, только через год-два появляются точные и правильные движения и понимание. Нужно сеанс за сеансом «ставить руку», уметь распознавать сложную конфигурацию тканей, их очень тонкую подчас дифференциацию,

тренироваться на силу и способ воздействия на каждый их подвид, доводя до правильного воспаления, учиться самостоятельно описанному «пластическому» переживанию.

Иногда задают вопрос – почему не придумают прибор, который бы заменил руки человека в данном методе? Да, наверное, можно создать прибор, повторяющий любую манипуляцию рук и, скорее всего, это не так уж сложно для современных высоких технологий. Что-то подобное уже мелькало на последних мировых косметологических выставках, напоминающее руки робота (похожие скорее на клешни краба), предназначенные заменить руки массажиста, которые, как известно, в западных странах недешевы. (Честно говоря, я и сам был бы рад, если бы за меня три часа потела машина.)

Но дело не только в том, что избирательный тип воздействия выполнить можно только человеческими руками – можно, в конце концов, оснастить прибор компьютерной поддержкой, что сегодня уже реально, и он смог бы различать любую ткань. Дело в том, что такой прибор, как и все остальные, не сможет выполнить самого главного – пластического переживания, этого последнего и самого важного пункта философии метода. Переживание индивидуальной гармонии женских тел не заложишь в машину – творческий процесс «ваяния» выполнить может только «одушевленный разум». Определенной категории женщин, не любящих общаться с человеком, который корпит над их фигурой, можно надеяться, что подобный прибор когданибудь изобретут. Но это будет лишь «очищение тканей», но не достижение той гармонии, которая нужна «эстетическому меньшинству», не нуждающемуся ни в похудении, ни в «лечении целлюлита».

Важность «пластической» стороны метода хотелось бы еще раз подчеркнуть. Без переживания целостности индивидуальной пластики и гармонии, без чувствования, точнее, предчувствования, какие линии и формы создадутся после устранения жировых образований в зависимости от того, как располагались те или иные их типы в мягких тканях на теле женщины, невозможно достигнуть успеха специалисту, работающему данным методом.

Метод требует, прежде всего, участия в процессе на уровне пластического искусства, и это – самый непонятный для многих пункт, и даже для клиенток, от которых можно услышать – вы врач, и лечите, зачем вам это «искусство»? В медицинском аспекте специалисту здесь нужны знания анатомии и физиологии, но приоритетней все же быть художником-ваятелем, важнее одаренность в пластическохудожественной сфере.

СУТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Суть воздействия – в двух факторах. Первый – чисто механическое интенсивное длительное воздействие на ткань, которое производится руками человека. Второй – в том, что происходит *после* обработок.

Вначале нужно сказать, что травмируется, безусловно, не сам жир, то есть не жировые клетки, а тот «каркас» из фиброзной ткани, о котором уже много раз говорилось (жировые клетки остаются в прежнем количестве). Но чисто механического способа воздействия на эту плотную ткань было бы недостаточно для ее пластифицирования – нужна ее принципиальная метаморфоза.

Соединительно-фиброзная ткань настолько прочная, плотная и эластичная, что разрушить ее просто физически сильными массажными приемами невозможно. Каждому известны эти белесо-желтые сращения в куске мяса или жира, которые трудно режутся, способны растягиваться, остаются прочными и жесткими даже после длительной варки, а сращения с полухрящевидной тканью вообще не пригодны для употребления в пищу. Что может повлиять на твердые субстанции, на которые, кажется, нет никакой управы?

Поддействовать на все твердое в природе может только одно – воспалительный процесс, только при воспалении все плотное в тканях естественным образом размягчается, происходит их «перерождение» и обновление.

Первый участник коррекции – человек. Второй – локальное

воспаление – не менее важный «участник» процесса, чем работающий с фигурой специалист. Поэтому «эритема» и отек никакие не побочные и не нежелательные, как кажется многим, а *главные* симптомы правильно проведенного процесса. 2–3-часовой сеанс – это не абстрактное время для повышения цены методу, а строго высчитанный опытом отрезок времени, по истечении которого (и никак не раньше) начинается процесс локализованного воспаления тканей, сигналом к чему служит появление «эритемы» и, вслед за нею, отека.

«Огонь» высекается из фиброза (боль сжиганием при обработках – принципиальная характеристика метода), а воспаляется вся жировая ткань, опутанная фиброзом. При воспалении воздействие оказывается и на собственно жировую ткань, происходит ее перераспределение – локальная форма переходит в диффузную, исчезают очерченные контуры уплотнений и участок тела приобретает *однородную структуру* тканей.

Создать на обработанном участке скопление лимфатической жидкости – абсолютно закономерное следствие для организма. Экссудация (exsudatio – медленный выход жидкости (экссудата), содержащей белки и лейкоциты, через стенки неповрежденных кровеносных сосудов) является нормальной составляющей защитных механизмов, которыми обладает человеческий организм.

Отек всегда характеризуется повышенным уровнем кислотности и противовоспалительными свойствами, происходит окислительно-восстановительная регуляция и *собственная ауторегуляция организма*. Так, зная этот факт, хирурги иногда идут на гуманную хитрость, когда не хотят аспирировать жир у какой-нибудь юной и худенькой девушки, но операцию проводят по ее настоянию. Они только травмируют канюлей подкожные ткани, надеясь, что те воспалятся, и какие-то объемы со временем уйдут силами самого организма (что, конечно, трудно уже назвать собственно липосакцией).

Отек играет, пожалуй, самую большую роль во всем физиологическом процессе в Ручной Пластике, который, можно сказать, просто доводит этот процесс до логического конца.

Создается воспаление, при котором начинается *активное включение тканей в общий жизнеобмен*. Ведь при воспалении субстанция (ткань) стремится к жидкому состоянию, прежде всего, для того, чтобы стать *родственной* всему организму (человеческий организм состоит по большей части из жидкости) и тем самым теснее включиться в общую жизнедеятельность. Все поддающееся утилизации в организме можно вывести лишь одним путем – через систему (железы) выделений, а для этого необходимо жидкое состояние – и другого способа утилизации в природе нет.

При появлении очагового воспаления *температура обработанного места* временно (на несколько дней) *повышается*, что тоже очень важно – это способствует большей подвижности жировой субстанции. Эту температуру создает прибывающая к очагу кровь (организация крови несет воспалительные процессы в организме, это известно). Кровь и жир – по своей сути антагонисты, на месте их встречи всегда возникает конфликт (совместно они существовать не могут) – организация крови всегда «вытесняет» организацию жира (а не «растрата энергии» при физических нагрузках, как обычно думают, просто при них активизируется кровоснабжение).

При обработках происходит воздействие на жировую ткань от крайних пластов вглубь, осуществляется техникой обработок «прогрев» тканей от периферии к центру. В вакуумном воздействии, например, совершенно очевидно прослеживается обратное воздействие на тело человека – от центра к периферии. Действуют не *центростремительные* силы, как в Ручной Пластике, а *центробежные*. (Прилив крови при вакуумном и баночном массаже происходит от центра к периферии, в результате чего и происходит образование обширных гематом.)

Лимфа выполняет здесь свою главную роль – за счет своих «борцов» лимфоцитов заживляет травмированное место, восстанавливает временно нарушенный иммунитет в этой зоне, старается заживить все, что становится временно «больным», «чужеродным» в организме. (В тазовой области женщины работа лимфатической системы идет наиболее активно,

поэтому все процессы проходят здесь сравнительно быстро.) Не рекомендуется ускорять искусственными средствами снятие отека предлагаемыми в аптеках мазями и компрессами – необходимо предоставить определенное (природой) время для *естественного* восстановления зоны; дать возможность правильно и неторопливо зажить месту – это предоставить ему возможность обновиться, приобрести вторую молодость.

Методом *Ручная Пластика* ткань, которая портит силуэт, рельеф, но изначально является здоровой, сознательно делается временно «больной», и организм сам ее перераспределяет, все происходит за счет внутренней работы самого организма.

Ручная Пластика не является традиционно терапевтическим методом, то есть не лечит ткань в обычном медицинском понимании, но проводит метаморфозу плотной (формообразующей) фиброзно-жировой ткани, ее перерождение, омоложение за счет перевода из локальной ее формы в диффузную (обычную). Посредством воздействия на фиброз мы устраняем локализованность жировой ткани, а благодаря ее последующему воспалению в данной зоне убираются ее излишки, «ловушки» жира (в которые, как известно, есть вход, а выхода нет). В результате устранения локализованной формы жировых образований и перевода их в диффузное состояние не только уменьшаются объемы тела, но и восстанавливаются все жизненные процессы, присущие здоровой ткани.

Попытки создать подобные направления в современной медицине уже были. Австрийским неврологом Юлиусом фон Вагнер-Яурегом в 1917 году был предложен метод лечения общего паралича путем целенаправленного заражения пациента малярией. Паралич – следствие минерализации, окостенения, а малярия – вирусное инфекционное заболевание, которому сопутствует воспалительный процесс, следствие которого – размягчение тканей. За счет последнего врач возвращал утраченную эластичность и подвижность мышцам и связкам больного и таким образом поднимал парализованного человека на ноги. Но идея эта дальнейшего развития не получила, а послужила основой в разработках только методов лечения психических расстройств

(явилась прообразом современной шоковой терапии).

В альтернативных направлениях гинекологии сегодня осуществляются попытки спровоцировать воспаление там, где наблюдаются новообразования, с тем чтобы устранить их естественным путем. Принцип «управляемое воспаление» применяется и в офтальмологии. Были подобные попытки лечения и других заболеваний – но никогда в коррекции фигуры.

На момент издания этой книги получен второй патент на метод (приоритет с 2008 г., № 2411930 Роспатент РФ), в котором обоснована терапевтическая (лимфологическая) часть метода со следующей формулировкой: «Способ коррекции конституционных подкожных мягких тканей человека методом управляемого воздействия Волынкина Ю. А. «РУЧНАЯ ПЛАСТИКА». Изобретение относится к врачебной косметологии и может использоваться как нехирургический метод коррекции фигуры женщин в любом косметологическом и медицинском учреждении». В описании к патенту есть и подробное изложение сути воспаления, а также учтены все побочные эффекты в виде «эритемы» и отека.

Управляемое воспаление

Не совсем верным было бы поставить точку в объяснении сути воздействия на то, что устранение одного явления (склеротизация – отвердение) здесь происходит полностью искусственным путем за счет противоположного ему явления (воспаление – размягчение). Неверно думать, что все здесь происходит, как в поговорке «клин клином». Создание искусственного воспаления – это на самом деле лишь усиление (активизация) уже имеющих процессов в тканях.

Наукой зафиксировано, что при определенных степенях фиброза всегда присутствует и воспаление. Вокруг всего, что склонно к отвердению и уплотнению, уже есть начальные очаги воспалительного процесса – это физиологический факт.

Доведение плотных фиброзно-жировых образований до

воспалительного состояния – это только помощь организму в том, с чем он сам справиться не мог, толчок и перевес в ту сторону, которая до этого была в слабом, «тлеющем» состоянии. Это перевод хронического состояния в острое и доведение всего процесса до логического конца. Избавиться от хронического организм может, но только пройдя через *острую* стадию – это старый медицинский закон. В этот момент и защитные силы активизируются и «застойное» место включается в жизнеобмен, так как туда идет большой приток лимфы и крови. Таким образом, воспаление является единственным способом воздействия на эту ткань.

Метод Ручная Пластика по сути своей совершенно естественен, так как данный способ воздействия созвучен с естественными процессами в организме. Воспаление после обработок ничуть не противоречит обычным физиологическим явлениям в организме, которому после этого станет только легче, так как он избавится от своих старых, «застойных» участков.

Ручная Пластика – принципиально иная терапия, которую я называю *управляемым воспалением*, и это отражено в моем медицинском патенте.

Там, где не хватает собственных исцеляющих сил организма, разумеется, используются испытанные академические методы лечения. Однако там, где возможно пробудить и поддержать саморегуляцию и силы самоисцеления, должны применяться специфические виды воздействия, к которым и относится предложенный здесь метод.

Альтеративным (таким, *при котором преобладает альтерация – некротическое воспаление*) данное воспаление назвать нельзя. Считается, что любое воспаление в своем развитии обязательно проходит через 3 стадии: альтерацию – повреждение клеток и тканей, экссудацию – медленный выход жидкости (экссудата) и пролиферацию – физиологически нормальное разрастание ткани, в результате чего и происходит восстановление ее целостности.

До недавнего времени среди морфологических форм воспаления выделяли альтеративное как первое из трех его этапов. Но при альтерации преобладает некротическое воспаление,

которого в предложенном методе быть попросту не может (некроз – видимый результат открытой травмы и инфекции). Хотя в настоящее время существование этой формы воспаления уже отрицается многими патологами на том основании, что при так называемом альтеративном воспалении по существу отсутствует вторые стадии, которые и составляют сущность воспалительной реакции. Таким образом, речь в том случае была не о воспалении, а о некрозе. (Концепция альтеративного воспаления была создана ученым Рудольфом Вирховым, который исходил из своей «нутритивной теории» воспаления, которая впоследствии оказалась ошибочной.)

«Шкала воспаления»

Есть еще один важный момент, касающийся трудности обучения методу – существует определенный риск с вызыванием воспаления в тканях данным методом.

Известно, что после определенной стадии воспаления всегда образуется фиброз. Если воспалительный процесс проходит все свои стадии, то последним этапом будет наблюдаться разрастание соединительнотканых волокон, так как это – физиологически нормальное восстановление после любой травматизации тканей (организм, образно говоря, «гасит» воспаление фиброзом, рубцовой тканью). Если же воспалительный процесс не переходит эту грань, эту точку своей высшей интенсивности, то тогда уплотнения в очаге воспаления размягчаются, рассасываются. Если же этот процесс вообще не доходит до нужной степени, то тогда ничего в тканях не происходит.

В течение последних лет я постоянно узнавал от своих клиенток, которые ходили к последователям или подражателям Ручной Пластики, две различные исходные ситуации коррекции массажистами, недооценившими ответственность или слабо понявшими идею метода. Первая ситуация (она встречалась чаще) – после сеанса получалась «хорошая» интенсивная эритема, вслед

за нею положенный отек, все симптомы локального воспаления были налицо, что примечательно, а результата – не было (эти трудности первое время были у меня и со своими учениками). Другая ситуация – после обработки за сравнительно короткое время образовывалось множество новых фиброзных уплотнений по всей площади обработанной зоны (мне их приходилось убирать после других «мастеров», заново «перевоспалять» эти уплотнения). Поэтому со стороны мастера присутствует постоянная балансировка между двумя крайностями: с одной стороны, нельзя «недоработать» – не будет результата, с другой – опасно «переработать» – образуются новые уплотнения.

Правильный подход здесь – в хорошем чувствовании «золотой середины», но что еще важнее – воздействие нужно оказывать лишь на полиморфные ткани, в которых уже заложена тенденция к воспалению, и которые воспалением же и метаморфизируются («подобное подобным»). Высокой степенью полиморфизма в нашем организме обладает только соединительная (фиброзная) ткань – только из нее можно «лепить» новые конфигурации тел. Если воздействие оказывать не на полиморфные ткани, то изменений никаких не будет.

Клиницистика имеет дело только с тем воспалением, с которым организм уже справиться не может, поэтому и сложилось такое предубеждение, что фиброз вызывается воспалением, а не наоборот – вокруг образовавшегося фиброза затем возникают очаги воспаления. Научной школы по этому вопросу нет – нигде не учитывается, какая именно ткань и как реагирует на воспаление, не наблюдают, как происходит размягчение и метаморфоза плотных структур, нет подробной «шкалы воспаления», нет и дифференциации полиморфных тканей. Но стоило бы в гистологии это исследовать – исследования бы дали возможность появления новых терапевтических подходов.

Новпредложенномногуметодегистологическиеисследования ничего не дадут – появятся только какие-то дополнительные факты и числа из жизнедеятельности на клеточном уровне, с которыми нечего делать. Здесь нужна новая морфология, ее основа

– изучение (и изучение восприятия человеком) человеческой формы и полиморфных тканей, создающих форму.

Фактически здесь эзотеризм смыкается с естествознанием.

Что происходит в организме?

Метод основан на том, что происходит разделение на диффузную, локализованную и опухолевидную формы жировой ткани. Паразитической для организма является не диффузная форма, которая легко выводится из организма, а локализованная, которая крайне трудно утилизируется, и уже совсем не выводится опухолевидная (подлежит хирургической резекции). Диффузная жировая ткань – более здоровая, хотя и локализованную медицина не может назвать больной, она не относится к клиницистике.

Убираются границы локализованных тканей, они «переводятся» в диффузную форму посредством управляемого воспаления, и организм сбрасывает балласт, который ему не нужен. Ведь только плотные фиброзно-жировые образования так «благодарно» принимают самое интенсивное воздействие на себя и реагируют таким логичным образом, что только доказывает тот факт, что организм и сам не против их выгнать, что он и сам давно от них отказался.

Разгружается лимфатическая система – этим скоплениям свойственно откладываться в тазовой области женщины, вблизи паховых лимфоузлов, самых центральных и важных в организме, именно они и ухудшают общий лимфоотток. Циркуляция лимфы ускоряется за счет устранения «застойных» образований, которые высвобождают, разгружают основные лимфатические узлы, наши биологические фильтры, – и естественная утилизация жира (уже сама по себе в дальнейшей жизни) происходит активнее также и по этой причине. В моей практике было немало случаев, когда после обработки одной части тела, особенно близкой к основным лимфоузлам, уменьшались объемы других частей тела, обработка которых не проводилась. По высказыванию многих

женщин, по окончании процесса коррекции (удаления только так называемых «галифе») полностью проходила отечность и тяжесть в ногах, общее самочувствие улучшалось, возрастала физическая активность, менялась осанка, привычные скованные, «зажатые» позы во время сна (появлялись позы спящих детей), становилась легче походка и т. п.

Влияние лимфы на процесс обмена веществ еще шире, чем только утилизация и сброс продуктов выведения. Лимфа – также и «транспортёр» по доставке необходимых веществ, и в этой системе постоянно протекают таинственные процессы, не видимые в микроскопе. Известно, что значительное замещение лимфоидной ткани, соединительной и жировой, ведет к снижению защитных сил организма, ослабляет иммунитет. Об этом свидетельствует рост числа опухолевых и других заболеваний у людей пожилого и старческого возраста. Те места, до которых не доходит лимфатическая жидкость, подвергаются риску стать «мертвыми» зонами, «выключиться» из общей жизнедеятельности и стать самостоятельными твердыми опухолевыми образованиями, в которых нет уже ни тепла, ни жидких субстанций.

В сущности, процесс образования фиброзно-жировых тканей – паразитический процесс, побочный, и доказательством этому служит то, что не каждая ткань, воспаляясь, рассасывается, – в противном случае и логики бы не было. А логика в том, что эта ткань в законченном виде, гипотетически, превращается в опухолевидную (как мастопатия в женской груди). А в женских бедрах – разрастаясь, все переходит в паразитический процесс, эти ткани просто обычно не доходят в процессах отвердения до своего закономерного конца.

Паразитизм локализованной формы жировой ткани состоит еще и в том, что она дает дополнительный прогрев органам, находящимся по месту или вблизи ее локализации, при этом другие органы, закономерно, ее недополучают. Соответственно, как только происходит тепловое выравнивание, как только локализованная ткань становится диффузной, то исчезает и причина, удерживающая жировую ткань по месту той или иной ее локализации.

Неравномерное распределение жировой ткани в организме не так уж безобидно. Когда человеческие образующие силы поглощают при нагревании или повышении температуры соответствующие в теле жировые запасы, то мы имеем перед собой нормальную работу организма. При нездоровом состоянии организма жир не потребляется в тепловых процессах, а переносится в организм неиспользованным. Причина возникновения таких паразитарных тепловых (жировых) очагов – в развитии телом склонности к накоплению жира больше того количества, которое требуется в смысле внутреннего тепла для своей жизни. Такой жир создает излишние возможности производства тепла в разных местах организма – это тепло, вторгаясь в другие жизненные процессы, нарушает их ход. (В случае истощения, наоборот, нужное тепло извлекается из деятельности органов. В результате этого последние становятся хрупкими, малоэластичными, их деятельность протекает вяло.) Когда же, как сказано, имеется излишек жира, и уже образуются паразитарные тепловые очаги, органы оказываются захваченными настолько, что становятся деятельными сверх меры. (Вследствие этого возникает склонность к чрезмерным, перегружающим организм приемам пищи. Поэтому так трудно очень полному человеку отказаться от еды – уже сам организм принуждает его переедать, так как чрезмерная деятельность органов требует для себя большего количества пищи.)

Кровеносная система в тазовой области у женщины, как уже указывалось, слабее по объективной причине – предназначенности организма к репродуктивной функции, поэтому от тазовой области кровь «оттягивается», иначе невозможно было бы оплодотворение и вынашивание плода. Никакое усиление кровообращения за счет физической активности не может изменить это принципиальное женское устройство (у мужчин организация крови доминирует, потому они все лишнее у себя спортом и убирают). Конечно, при физических нагрузках организация крови работает активнее, это естественно, но у женщин она попросту может не доходить в полном объеме до некоторых, самых периферийных участков тазовой области (эти участки всегда имеют более низкую температуру) даже при самых сильных тренировках.

При устранении этих «застойных» участков кровоснабжение в этих зонах усиливается гораздо эффективнее, чем после самых тяжелых и длительных спортивных нагрузок. Наблюдалось и постепенное укрепление мускулатуры (особенно в области ягодиц и бедер) у тех женщин, которые не только не пользовались специальными тренажерами и не имели физических тренировок, но даже не выполняли простой гимнастики. Обычных ежедневных нагрузок (ходьбы) оказалось достаточно, чтобы привести в норму прежде вялые и слабые мышцы. Особенно показательно это на мышцах ягодиц, так как в результате их укрепления менялась вся форма ягодичной области.

Предложенный метод – по сути своей оздоровительный, он действует в целях предотвращения появления потенциальных новообразований в тканях и органах тазовой области. Причина возникновения подобных нежелательных образований зачастую может заключаться в слабом крово- и лимфообращении. (Также усиление кровотока после обработок помогает предотвратить венозную недостаточность и, как следствие, варикозное расширение вен.) Метод действует и в направлении нормализации деятельности органов, за счет более правильного, равномерного распределения жировой ткани (здесь речь идет, безусловно, о больших ее объемах в тазовой области).

Эстетика плюс оздоровление – таковы итоги работы с фигурой методом Ручная Пластика. Пережив все возможные негативные временные побочные эффекты, женщина выигрывает не только эстетически, избавляясь от упорных жировых отложений, но и улучшает состояние всего организма.

Но Ручная Пластика не попадает ни в одну из современных медицин, так как не может иметь медицинских показаний (за исключением липедемы и болезненного липоматоза, при котором жировые образования постоянно болят) – работа ведется со здоровой тканью и со здоровым организмом с точки зрения современного естествознания.

А также не может иметь психологических показаний, так как эстетика не может быть сведена к сумме психических феноменов.

Метод нельзя назвать и косметологическим, так как здесь все-таки происходит вмешательство в систему обмена веществ, пусть и косвенным путем.

К общепринятому оздоровительному аспекту Ручная Пластика относится лишь в том, что, убрав у себя недостаток фигуры, из-за чего у женщины были все мучения от голода или диет, синдром хронической усталости, вялотекущая депрессия и т. п., женщина может потом нормально питаться – а это уже улучшение самочувствия, прилив физических и душевных сил. Здесь действительно, хочется спросить: «Почему спасение человека от неминуемой смерти или очевидной болезни – это медицина, а то, что дает ощущение здоровья и полнокровной жизни, – не медицина?»

Помимо липедемы и липодистрофии, которые напрямую имеют отношение к терапии в данном методе, к показаниям по применению косвенно имеет отношение и нервная анорексия, которая, о чем обычно не задумываются, может закончиться печальным итогом. Мне приходилось слышать упреки и насмешки, и, что удивительно, даже от своих клиенток, что вокруг своего метода я развил излишний пафос, что есть болезни посерьезнее, и «другие врачи делом занимаются, а не спасают человечество от ушек на попке» (цитата из женского форума). Но от анорексии и булимии медицина пока ничего не предложила, если не считать «промывки мозгов», а число летальных исходов растет. И число это в мире гораздо больше, чем зарегистрировано, так как мало кто признается в этом заболевании, мало кто осознает свое положение, да и смерть обычно наступает не от истощения как такового.

Когда-нибудь диагноз «нарушение питания» в медицине встанет со всей суровостью, и неудивительно, если он поднимется в списке в первый десяток самых злободневных проблем цивилизованных стран.

Трудно подсчитать, сколько молодых девушек из числа моих клиенток, страдавших анорексией и булимией, закончили бы свою едва начавшуюся жизнь разрушенным здоровьем, психлечебницей или еще чем похуже, если бы не исправили в фигуре то, что их так мучило.

РУЧНАЯ ПЛАСТИКА – НЕ АЛЬТЕРНАТИВА КОСМЕТОЛОГИИ И ХИРУРГИИ

Отличие от косметологических методов

Если принять за исходную позицию утверждение косметологии, что «целлюлит – это воспаление подкожных жировых тканей», то, естественно, исходя из постулатов современной науки, нужно убрать это воспаление (по принципу «ключ-замок»). Раз клетка «больна», а точнее, проявляется симптом, то после снятия этого симптома и подавления патологического процесса должно произойти и эстетическое улучшение, но ничего не происходит. Косметология убирает очаги воспаления (если, конечно, убирает), которые возникают в окрестностях фиброзных образований, при этом сам фиброз остается на месте. Здесь необходимо воздействие прямо противоположное, ведь единственный способ повлиять на процесс уплотнения, единственная возможность развернуть его к регрессу – это активизация уже имеющегося воспаления, а не его подавление.

Исходя из самой же «клеточной теории», можно указать на три причины образования жировых отложений.

1. Клетка увеличивается за счет содержания в ней жира (и/или увеличения количества клеток).
2. Происходит переполнение жидкостью межклеточного пространства.
3. Происходят рост и уплотнение фиброзной ткани.

На практике в салонах красоты работают только со вторым пунктом, то есть не там, где находится сама деформация, не с выпирающими буграми фиброза, и уж точно не с локальными жировыми скоплениями у худых женщин в зонах вторичных половых признаков. Работают косметологические методики лишь с рыхлыми, отечными тканями (где бы они ни были), которые

создаются излишним скоплением жидкости (как правило, вследствие ожирения) и пористой нездоровой кожей.

И в теории «целлюлит» преподносится так, чтобы наше внимание было направлено на этот второй пункт: «Процессы утилизации и выделения при скоплении жидкости не происходят так же, как в других частях организма, они замедлены, так как продукты распада накапливаются быстрее, чем удаляются лимфой. Затем они собираются в блоки, и в конечном счете ткань превращается в очаг деформированных жировых отложений, или целлюлита». Вывод напрашивается сам собой: продукты распада, собираясь в блоки, как пакеты невыброшенного мусора, застревают в бедрах и ягодицах, и их нужно просто «промыть».

Косметологи просто вынуждены считать женские «галифе» явлением болезненным, и разрабатываются методики, которые могут сделать женские бедра здоровыми; в итоге – тупик: здоровое делают «здоровее». Хирурги – удаляют, делая оставшиеся ткани действительно больными, косметологи – не удаляют, а пытаются лечить то, что заведомо не является больным в рамках нашей медицины.

У худых женщин, имеющих даже большие локальные жировые отложения на бедрах, застойных явлений с точки зрения клиницистики в подавляющем большинстве случаев нет. Выгонять при помощи приборов нечего, а усиленная циркуляция лимфы, которая почему-то всех привлекает, не есть лечение женских «упорных» мест. (К тому же, лимфатическая жидкость и межклеточная жидкость – совсем не одно и то же.) В итоге либо эффект временный, либо того хуже: уходят соседние «патологически выглядящие отечные нездоровые участки», а фиброзные комки, перетяжки и неровности, которые, собственно, и портят рельеф поверхности тела и составляют основную проблему у женщин без лишнего веса, остаются или начинают выделяться еще больше.

Никакое усиление лимфооборота и кровообращения и не может подействовать на ткань, которая подверглась уплотнению, ничто из созданного в косметологии на это неспособно (так же,

Преимущество перед радикальными косметологическими методами – удалением жира из клетки

как диет-методики и спорт). Потому и бывают разочарованы «лечением целлюлита» в основном те, у кого масса тела приближена к указанной мною «эстетической формуле» или ниже этого показателя, то есть к тому своему весу, который отражает конституцию в чистом виде.

Часто думают, что Ручная Пластика – это нечто совсем новое, и нужно пользоваться испытанными методами, такими, как, например, мезотерапия. Но мезотерапия в коррекции фигуры появилась в наших салонах примерно через пять лет после первого патента на Ручную Пластику, мезотерапия гораздо новее – ее-то как раз и можно пока называть экспериментом. Нужно также понимать, что мезотерапия – это не коррекция фигуры, это коррекция кожного покрова.

Результаты Ручной Пластики несопоставимы с результатами, получаемыми в салонах. Западные «высокие технологии» уже исчерпали себя, уже показали всю тщетность в решении женских проблем пропорций, линий и форм, что подтверждали сотни моих клиенток: почти все они подпали под искушение испытать на себе «научные достижения по целлюлиту» и имели немалый салонный опыт.

Преимущество перед радикальными косметологическими методами – удалением жира из клетки

Воздействие на межклеточное пространство еще вовсе не означает «излечение клетки», вопреки рекламе салонов, ведь проникнуть в нее (клетку), как известно, очень трудно, она закрыта водонепроницаемой мембраной. Для того чтобы вытащить жир из клетки, как уже говорилось выше, разработаны специальные «химические» методы – введение в жировые ткани жирорастворяющих препаратов в сочетании с такими веществами, которые способны еще и проникнуть сквозь

Преимущество перед радикальными косметологическими методами – удалением жира из клетки

мембрану клетки. Растворенный жир затем попадает в кровь, в печень и должен утилизироваться и вывестись из организма. Эти методы относятся к радикальным и применяются не в салонах, а в специализированных клиниках.

Жир еще можно условно назвать субстанцией текучей, и потому воздействие на него еще возможно, но «ловушку» образывает не «каркас» с ам ойклетки, как уверяют авторы этих радикальных методов, а «каркас», «панцирь» из фиброза, куда попадают жировые клетки. Если уже произошло уплотнение тканей, то основная суть проблемы «упорства» заключается в межклеточном фиброзе, а не в аномальности с ам ойклетки. Поэтому для женщин без лишнего веса методы с жирорастворяющими препаратами, несмотря на то, что они единственные в косметологии рассчитаны сугубо на локальное удаление, оборачиваются либо отсутствием результата, что чаще всего, либо того хуже –по его достижению еще более неровной поверхностью.

При применении «химических» методов не предусмотрены контроль линии и выравнивание поверхности тела: «химия» действует стихийно по всей площади проблемной зоны и выбирает только удобную для себя все ту же жидкую субстанцию, обходя все плотные участки.

Ухудшение кожи и рельефа поверхности после таких агрессивных методов наблюдались мною повсеместно (как и дырки от иголок, пигментация от ожогов, дряблость и синюшность кожи после некоторых «мягких» салонных процедур), так же, как и птоз (опущение) тканей в случаях получения результата после удаления каких-либо объемов жира. В таких случаях, как признавались сами женщины, лучше бы этого результата не было.

Страдания женщин, с которыми мне приходилось общаться, решившихся на «химические» методы, испытанная на сеансах и после них боль (в период заживления) прошли впустую. А у некоторых и в ущерб, так как какое-то дополнительное количество сеансов уходило на восстановление зон тела после такой «терапии». (О других пациентах липодиссолюции и липотомии – не знаю, возможно, люди с лишним весом и довольны, что

Ручная Пластика не альтернатива и хирургическому способу – удалению самих жировых клеток

избежали инструментального вмешательства.)

Процедуры с жирорастворяющими составами предназначены для совсем другой проблемы, чем та, с которой обычно идут в клиники худые, ведь вытащить жир из клетки еще не значит решить проблему лишнего в «женских» зонах. Это правило тем жестче работает как закон, чем ниже вес, чем явнее выступает конституция, когда в «остатке» мы имеем в большей мере фиброзную ткань, создающую проблемные места: ведь только при взаимодействии с фиброзом в нашем теле создается локальность и устойчивая форма.

Ручная Пластика не альтернатива и хирургическому способу – удалению самих жировых клеток

Липосакция изымает какое-то количество жировых клеток и этим для людей привлекательна, так как известно, что они больше не возвращаются. И действительно, оставшаяся часть адипоцитов уже не в состоянии воспроизвести тот же объем. Но исправления конституции при этом все равно не происходит: индивидуальные контуры и формы, как конституциональная характеристика, как типаж фигуры, формируются тканью фиброзного происхождения. А эту ткань иглой не вытащишь, канюля тоже обходит все плотные места и сращения (это одна из причин появления бугров и волн на прооперированном месте) – вытянуть наружу вакуумным способом можно опять лишь жидкую субстанцию.

Убрать фиброзную ткань хирургически (очень частично) можно не вакуумной (обычной) аспирацией, а резекцией, при условии наличия крупных фиброзных узлов. (Этот метод требует лифтинга – разреза, – после которого остаются рубцы и другие следы такой «скульптуры»; операции редки, так как очень травматичны и эстетически несоразмерны.) Но даже такую масштабную операцию не назовешь коррекцией конституции, ведь она не

Ручная Пластика не альтернатива и хирургическому способу – удалению самих жировых клеток

ДО



ПОСЛЕ



Фото № 20

Рост 162 см, вес 55 кг, 39 лет.

4 обработки.

Учитывая возраст клиентки, это не только коррекция, но и омоложение

видоизменяет конфигурацию плотных тканей какой-либо зоны, а только удаляет ее отдельные крупные узлы. Ручной Пластикой можно пластифицировать и изменить геометрию конституционных тканей как самого обычного типа, так и достаточно уплотненного.

Многие женщины и не подозревают, что липосакция, которую они держат в уме «на крайний случай», им в принципе никогда не пригодится. Случаи липедемы (и близкие к ней), когда жировая ткань по всей площади нижних конечностей уплотнена (мобилизована), то есть почти полностью подвержена фиброзу (до 70–

90 %), в принципе неоперабельны.

Когда присутствует не очаговое, а так называемое диффузное скопление жира (а попросту – более или менее равномерно полные бедра, ягодицы), хирургу сложно определить границы аспирации, так как нет явной выпуклости.

Когда имеются проблемы в тех зонах, исправление которых хирургами вообще не практикуется, по причине физиологического табу для инструмента или из-за неудовлетворительного эстетического эффекта.

Когда наблюдаются локальные, с хорошо очерченными границами, но слишком *большие* жировые выпуклости, обычная липосакция даст маленький эффект (больше 2 литров удалять нельзя из-за кровопотери) и «галифе» из очень больших станут

Ручная Пластика не альтернатива и хирургическому способу – удалению самих жировых клеток

средне большими (потому на хирургических сайтах такие маленькие результаты у стройных). А много аспирировать – это уже другой вид операции (тумесцентная, ультразвуковая, где меньше кровопотери), но эти виды липосакции еще более чреваты эстетическими дефектами (вмятинами, ожогами, пигментацией), что для определенной категории женщин является «эстетической катастрофой». (Поэтому так редко фотографии объемных липосакций в Интернете: они слишком неэстетичны.) Ручной Пластикой удаляется больший объем, чем это возможно хирургически, особенно у определенных конституций, можно полностью излечиться от липедемы, которая в мировой практике считается неизлечимой.

Метод выгоден и тем, кто хочет откорректировать много проблемных зон – а это много операций, которые невозможно выполнить в один прием. (Процесс может растянуться на годы, перерыв должен быть не менее 6 месяцев, но обычно 90 % прооперированных липосакцию не повторяют.)

А также тем, кому нужно набрать вес – это конституции с сильной диспропорцией «верха» и «низа». Здесь исключаются «возврат проблемы» и неравномерное распределение жировой ткани на прооперированном участке при наборе веса (эффект «провала»), что нередко бывает после хирургии.



Фото № 21

Рост 168 см, вес 60 кг, 21 год.

6 обработок. Окружность бедер

изначально 105 см,

в конечном итоге – 95 см

Ручная Пластика не альтернатива и хирургическому способу – удалению самих жировых клеток

ДО



ПОСЛЕ



Фото № 22

Рост 164 см, 51 кг, 25 лет.

4 обработки

Методом решаются скульптурно более сложные задачи, чем это возможно при хирургическом акте в силу механистичности самого инструментального вмешательства и слишком большой ограниченности или зауженности зон. Ручная Пластика – единственный *пластический* метод, так как дает возможность работать с малейшими нюансами линий и форм и решать проблемы цельной гармонии тела, а не только его части.

Я отношусь с большим уважением к тем усилиям, которые прилагают как отдельные врачи, так и вся медицина в целом, чтобы

помочь страждущему человечеству в решении мировой проблемы ожирения. Однако в проблеме конституции женской фигуры драма заключается в том, что эти усилия направлены в совершенно ложном направлении, ибо философия для этой «болезни», этот фундамент, на котором построено все здание, принципиально ошибочен.

Причина, по которой я отрицаю другие методы, не в том, что в итоге нет результатов – если чего-то удастся достичь в рамках любого терапевтического метода, это похвально: человек в здоровом состоянии всегда выглядит лучше, чем в больном. Но это банально и просто, потому не стоит выделять это в отдельную область, называя эстетическим направлением. Это все равно, что врач, вылечивший больного от насморка, от распухшего красного носа, скажет, что провел эстетическую коррекцию.

Ручная Пластика не альтернатива и хирургическому способу – удалению самих жировых клеток

С другой стороны, я должен выразить благодарность тому историческому ходу развития самой идеи коррекции фигуры, без которого не было бы и моего метода, а именно постепенно выросшей «предметности» в воззрении на женское тело. Этот путь к «предметности» начинался примерно так: вначале популяризовался фитнес с идеей «построить» фигуру (одно время господство этой идеи было невероятным: мышцы и только мышцы), затем косметология внесла в массы «учение о целлюлите», затем хирурги разделили тело на зоны. (Все направления перемешивались: например,

избавившись от «лишнего», избавитесь от «целлюлита» – что до сих пор в косметологии одно и то же, – или параллельно с косметологией развивалась и усовершенствовалась липосакция и т. д.) Но дальнейшее развитие идеи коррекции фигуры в этих направлениях уже не ожидается.

Следующий шаг, внесенный Ручной Пластикой – это расширение учения о зонах до детальной точности; метод скорее находит созвучие в такой эстетической операции, как ринопластика (исправление формы носа), а не в липосакции, как бы это странно ни звучало. (Ринопластика – одна из немногих операций, посягающая на изменения именно конституционального строения.) Поэтому так плохо понимается идейное и практическое назначение Ручной Пластики.

Следующий шаг: то, что коррекция фигуры – это не только устранение локальных отложений, но и перераспределение мягких

ДО



ПОСЛЕ



Фото № 23

Рост 168 см, 56 кг, 25 лет.

4 обработки

тканей. Смысл метода базируется на том, что это не устранение «издержек» существования, это устранение «издержек», связанных с наследственностью и половым созреванием. Это и показывает всю полярность по отношению ко всем существующим методикам и направлениям, потому спор с ними несостоятелен и бессмыслен.

ПОЛОЖЕНИЕ МЕТОДА ПО ОТНОШЕНИЮ К МЕДИЦИНЕ, ИЛИ ПОПЫТКА ОБОСНОВАТЬ ФУНДАМЕНТ НОВОЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ОБЛАСТИ

О природных процессах

Тот, кто размышляет над самим фактом способности человека заболеть, приходит к противоречию, если пытается мыслить чисто естественнонаучным способом. Приходится признавать, что это противоречие лежит в сущности самого бытия, ведь происходящее во время болезни является, при естественнонаучном рассмотрении, природным процессом. Но ведь и то, что происходит в здоровом состоянии, также является природным процессом.

Сейчас природный процесс называют нормальным, а болезненный – ненормальным, не указывая при этом, почему этот процесс в организме человека является ненормальным. Сегодня редкие объяснения болезни и больного человека отличаются от следующего утверждения (часто они замаскированы тем или иным кажущимся детальным дополнением): болезненный процесс – это отклонение от нормального жизненного процесса, что некоторые факторы, действующие на человека, к которым он изначально не приспособлен, вызывают изменения в этом нормальном жизненном процессе, что болезнь связана с этими изменениями и состоит в функциональных повреждениях тела. Но это не что иное, как негативное определение болезни.

Сегодня, как только возникают эти фундаментальные вопросы – а в частности, как, в сущности, справиться с тем, что болезненные процессы также являются и природными процессами, – сразу как можно быстрее пытаются уйти от этих вещей.

В природе не существует нормальных и ненормальных явлений, процесс болезни есть именно лишь специальное радикальное преобразование совершенно обычного, нормального жизненного процесса, а бываем мы здоровы лишь потому, что кроме сил, вызывающих болезнь, мы носим в себе оздоравливающие силы.

Когда нормальное в окостенении и склерозе переходит на другую сторону, так сказать, не в ту область, тогда появляется то, что является болезненным противобразом, тогда появляются раковые заболевания. Когда какой-нибудь процесс в организме перестает сдерживаться другим противоположным ему процессом, тогда он выступает в совершенно другой форме и тогда он становится патологией.

Нормальное явление: органический процесс формообразования – минерализация, окостенение, склеротизация – противостоит процессам распыления, размягчения и разложения материи. Там, где появляется признак последнего в живом организме, следует подозревать, что это сдерживание излишнего отвердения и, в сущности, сил «мертвого» природного начала. То, что переходит некую грань между слишком «живым» и слишком «мертвым», становится препятствием для жизнедеятельности, становится тем, что мы называем болезнью.

Следствие воспалительного процесса, сопутствующего многим инфекционным заболеваниям – это размягчение или разложение тканей. Склеротизация – это уплотнение, отвердение и «окаменение» тканей в результате минерализации. Таким образом, размягчение и отвердение, или воспаление и склеротизация – это просто два по своей сути полярных природных явления. Поэтому такие болезни, как туберкулез, малярия, пневмония, грипп и т. п., находятся как бы по одну сторону от некой условной черты нормы, здоровья, а атеросклероз, опухоли, подагра, отложения солей и т. п. – по другую. И хотя почти все из перечисленных болезней могут одинаково ужасать человека и

находиться через запятую в списке нежелательных приобретений в жизни, тем не менее, по своей природе сопутствующие им процессы (размягчение и отверждение) являют собой противоположные и потому взаимотерапевтические влияния, когда один процесс может «гасить» другой.

В организме одно возникающее явление способно вызвать другое, которое можно назвать компенсаторным, выравнивающим «систему», когда она в какой-то степени дестабилизируется: всякому физиологическому состоянию есть свое полярное состояние, противодействие, противоядие. Поэтому вокруг того, что склонно к отверждению, минерализации, склеротизации, уже имеются, уже присутствуют очаги воспалительного процесса, как и там, где есть тенденция к разложению, размягчению тканей, уже присутствуют и очаги минерализации.

Вся наша жизнь проходит в балансировании между разными природными явлениями, организм постоянно пребывает и в процессах отверждения, и в процессах размягчения. Он всегда старается спасти критическое место или орган, и наши относительное здоровье и жизнеспособность достигаются за счет постоянных невидимых «компромиссов». Мы обращаемся к врачу, когда наш организм уже не в силах справиться сам, когда силы, противодействующие болезни, ослабевают (именно тогда и выявляются первые симптомы болезни), – это хорошо известно из всей истории медицины. (Здесь как раз можно видеть, как неоднозначно получилось с ожирением, объявленным медициной заболеванием: ведь болезнь – это всегда то, с чем организм обычно борется, слабо или сильно. А ожирению, как известно, сам по себе организм не сопротивляется, здесь он работает против себя самого – с ним бороться может только человек.)

Изменение условий в организме обычно вызывает нечто, что является реакцией и целительной силой, и если у организма не хватает собственных сил это сделать, то ему нужно помочь, а в сущности, сделать так, чтобы за одним природным процессом последовал другой природный процесс.

Методологические ориентиры, вытекающие из

метафизических, философских подходов к изучению процессов в человеческом организме, указывают путь к новым научным поискам.

Научная медицина, справившись худо-бедно с самыми опасными инфекционными заболеваниями, неуправляемыми и непредсказуемыми эпидемиями, уносившими еще менее века назад миллионы жизней, теперь озаботилась больше другой задачей – поиском причин склеротизации и возникновения онкологических заболеваний. Атеросклероз и рак – ведущие причины смертности в западном мире, бич нашего времени, атеросклероз коронарных сосудов и инсульт остаются «убийцами» номер один: они уносят теперь не меньше жизней в западных странах, чем эпидемии в прошлом.

Можно констатировать интересный исторический факт – медицина, одолев, в сущности, одно природное явление (воспаление-размягчение-разложение), занялась по сути полярным ему природным явлением (склеротизация-минерализация-отверждение).

Если болезни первого рода составляют для науки все же меньшую сложность, хотя бы потому, что «враг» виден в микроскоп и выражен в виде бактерии или вируса и остается только найти средство его уничтожить, то причины отверждения в организме – большая загадка. Средствами современного естественнонаучного метода ничего чужеродного не обнаруживается, совершенно очевидно, что причина склеротизации не вовне, а внутри самого человека.

О сущности человеческого организма

В принципе сегодняшней медицине нечего возразить против того, что здесь излагается, поскольку я, со своей стороны, эту материалистическую научную медицину никоим образом не отвергаю, но она, нужно признать, демонстрирует односторонность в познании человека. Собственно человеческая сущность, которая поднимает человека над животным миром, познаваема только

с помощью еще более высокого рода познания, нежели то, что предлагает современный естественнонаучный способ. И лишь тот, кто требует не только безоговорочного согласия с его собственным знанием, но притязает к тому же и на невозможность изложения каких-либо иных знаний, не укладывающихся в его собственные, станет заранее оспаривать попытку, предпринятую в этой работе.

Знаний о физической стороне человека, которые могут быть получены с помощью одних только современных естественнонаучных методов, недостаточно для понимания человеческого существа. Если в эксперименте или научном наблюдении ученый и расширяет возможности внешнего восприятия с помощью какого-либо инструмента или прибора, это не прибавляет ничего существенно нового к познанию мира и человека, так как все это было добыто посредством тех же внешних органов чувств.

Природные процессы изучают только путем наблюдения внечеловеческого природного мира, а также при наблюдении человека, но лишь при условии, что его изучают как любой другой объект окружающей природы. При этом человека рассматривают как часть природы, такую часть, в которой имеются все такие же процессы, что и во внешней природе, только в очень сложном виде.

Однако тогда возникает вопрос, который с чисто естественнонаучной точки зрения остается без ответа: а каким образом вообще внутри человека возникают природные процессы, которые противопоставляются здоровым? Здоровый человеческий организм как часть природы кажется понятным, а вот больной – нет. Исходя из этого, решают, что лишь то, что в больном организме не от природы, позволит понять больной организм на основе его самого.

Но наблюдения указывают, что явления жизни обнаруживают совершенно иную ориентацию, нежели феномены безжизненного, минерального, природного. А сама сущность любого болезненного процесса состоит в том, что в организме происходит нечто, что не вписывается в целостную систему его деятельности.

Можно указать даже на прямо противоположное современной материалистической установке: *заболевание наступает*, когда во внутренней среде организма возникает процесс, *подобный какому-либо процессу во внешней природе*. А здоровое состояние – это в определенной степени состояние, *противоположное законам физического, минерального мира*, это «отбрасывание» и «сдерживание» природных сил и процессов в человеческом организме.

Поднимаясь над восприятием только внутри чувственного мира, человек уясняет, что все прежде известные ему законы природы значимы только в физическом мире и что сущность человека состоит в том, что его законы иные, и даже противоположные законам физического, минерального мира (не растительного и не животного). Что в человеческом организме присутствуют также и другие силы: силы формирования, силы роста, образующие силы и др. Постигание таких пластических, формообразующих сил не есть ненаучное утверждение о какой-то «силе жизни», которое еще в середине XIX века служило весьма расхожим объяснением живых тел.

Благодаря этим другим силам в человеке происходит не продолжение действия материи, но процесс, основанный на том, что физические вещества прежде всего избавляются от присущих им физических свойств. Как кажется привычному химическому способу мышления, вещества внешнего мира продолжают действовать таким же образом внутри нашего организма – это заблуждение. Вещества, попадающие внутрь этого образующего процесса, посредством него *отчуждаются* от своей физической природы. Силы, которые живут в человеке, заключаются не в том, что задает нам физика, а в том, что физику преодолевает.

Человеческий организм в целом не является замкнутой в самой себе системой взаимопроникающих процессов. Будь так, он не мог бы быть носителем душевного и духовного. Душевно-духовное лишь потому может иметь своей основой человеческий организм, что сам этот организм подвержен постоянному распаду или же находится на пути к безжизненной, минеральной деятельности. Дух

раскрывается в человеке на основе не построения, но разрушения веществ: ведь там, где в человеке надлежит действовать духу, там вещество должно отступить от собственной деятельности.

По своей сути процессы распада или минеральной деятельности являются постоянно понижаящими человеческий организм болезнетворными процессами. И их должны уравнивать некие так же постоянно действующие исцеляющие процессы, это уравнивание происходит за счет того, что в нашей крови наличествует постоянно исцеляющая деятельность: это процессы крови, они суть те, в которых Я-организация внутри человеческого организма противостоит проникающей в него внешней физической природе. (Это одна силовая система, она противостоит другой силовой системе – болезнетворным нервным процессам.)

Сквозь все свои сущностные части человеческий организм развивает такие виды деятельности, импульсы которых свойственны одному только человеку. Больного человека следует воспринимать как находящегося в нарушенном равновесии этих сил, частей – для обретения им здоровья должны быть добыты целительные средства, которые вновь устанавливают утраченное равновесие.

Отношение к процессам и кризам

В молодом возрасте человек больше склонен к воспалительным заболеваниям, которым сопутствуют *размягчение, разложение* тканей. Во второй половине жизни эта склонность постепенно угасает и появляется предрасположенность к «противоположным» заболеваниям, или процессам минерализации, новообразованиям, отложению солей, камней ит.п. – к *уплотнению* тканей. Склеротизация развивается за счет того, что что-то не выводится из организма и уплотняется, это известно, наше тело с возрастом постепенно становится «жестче».

Но склеротизация у человека – это особенная вещь, здесь

выявляется большое отличие его от животного. У человека этот процесс в течение жизни есть следствие развития его Я-организации, которая с возрастом хотя и не может уже охватить, пронизать весь организм так, как это имеет место в молодом теле, и оставляет очаги уплотнения своим вниманием, но тем самым высвобождает в какой-то степени собственную деятельность. Для того чтобы развить деятельность самосознания, человек постоянно что-то «отбрасывает» в своей телесной материи. (Здесь как раз и нет загадки, почему склеротизация постигает в основном мужчин большой белой расы, ведь это авангард человечества в самосознании. Не случайно исследователи предлагали рассмотреть как фактор риска атеросклероза тип личности.)

В настоящее время много говорят о наступившей «эре милосердия» в отношении больных атеросклерозом: после того как смертность от этой болезни значительно снизилась, было объявлено, что мир победил атеросклероз. Но если быть точными, победили смерть (отчасти), наступающую от этой болезни, но не сам атеросклероз. Лечения его не существует: оно все сводится к лечению только его осложнений, а все невероятные достижения можно назвать скорее «инженерными» способами в ремонте сосудов, и обычно в крайних случаях. Терапией назваться могло бы только то, что вернуло бы сосуду прежние чистоту и эластичность, а по сути, молодость, но это только мечта.

Для того чтобы сосуд стал эластичным и «живым», его твердая ткань должна пройти определенное перерождение, а это возможно только через полярный атерогенезу процесс – воспаление. Конечно, о таком методе, позволяющем тканям сосудов безопасно воспаляться и приобретать вторую молодость, можно пока только фантазировать. Но тем не менее физиологическая жизнь организма предоставляет нам такую возможность, и нередко: повлиять на сосуды естественным путем может повышение температуры тела и общее воспаление организма, и в человеческой жизни предостаточно заболеваний, которым сопутствуют высокая температура и воспаление. В это время происходит «разогрев» сосуда, происходит его «разбухание», и микротравмы на стенках,

где откладывается холестерин, создающий впоследствии бляшку из фиброза и кальция, закрываются заблаговременно и естественным образом: стенки могут менять свою геометрию еще и за счет «живой» ткани. Благодаря периодическим повышением температуры, которых мало кто избежал, сосуды в течение нашей жизни хотя бы частично, но метаморфизируются, и может произойти размягчение и обновление критического участка естественным образом.

Повышение температуры тела – это перераспределение тепла в организме, он пытается «согреть» больное место и вместе с этим включить его в общий жизнеобмен, организовав больший приток крови и жизненных сил.

Регресс отвердения в организме происходит хоть понемногу и незаметно, но постоянно в течение нашей жизни. Если бы человек умел правильно болеть и медицина помогала ему в этом, то отпала бы необходимость и в шунтировании, и в ангиопластике. Размягчая плотные, склерозированные участки своего тела и включая их тем самым теснее в общий жизнеобмен, организм предоставляет Я-организации возможность большего охвата организма (и дается дополнительная возможность, появляется резерв для дальнейшей ее деятельности).

В культуре же утвердилось «номинально-калькулятивное» понимание терапии: добавить, если недостаточно, убрать, если много, суженное расширить, расширенное сузить, микроба убить, шлаки вывести, полезное ввести. Академическая доктрина научной медицины – это очень глубоко, практически на молекулярном уровне, разыскать прямые причинно-следственные связи между заболеванием и его причиной и, обнаружив их, с помощью точно подобранной дозы препарата (которая отвечала бы принципу «ключ-замок») и его концентрации устранить молекулы, «виновные» в острой симптоматике.

Но недавние исследования показали, что чем точнее с точки зрения причинно-аналитического метода подбирается лекарственный препарат, тем хуже работают собственные регуляторные силы организма. Жизненный процесс – подвижный

и непрограммируемый материалистической логикой, и собственное решение организма, которое может показаться наихудшим с точки зрения «клеточной теории», «негативной роли вирусов» и т. д., может оказаться наилучшим с точки зрения продления жизни и здоровья.

Анализом статистических данных уже подтвержден тот факт, что люди, часто болеющие простудными заболеваниями, меньше подвержены риску заболеть раком. В понимание иммунитета это совершенно не укладывается, и такое несоответствие замечают врачи: «Высокую восприимчивость к инфекциям считают “дырами” иммунной системы; в таком случае наличие такой “дыры” должно было привести и к высокой подверженности раковым заболеваниям, а статистика утверждает обратное, ... это происходит, по-видимому, от непонимания истинной роли вирусов в нашем организме».

При изучении холерного вибриона стало известно, как странно наш организм реагирует на инфекцию, образуя как бы питательную среду для возбуждения болезни, создавая для микроба специальные условия, без которых он погиб бы сам. При более глубоком исследовании туберкулеза также выяснилось, что микобактерии появляются только в уже образовавшихся некрозных клетках, –получается, говорят фтизиатры, «природа нашла прекрасное решение: организм вначале изолирует патологические очаги в отдельные структуры, а затем приглашает бактерии, которые помогают организму в ликвидации (переработке) содержимого “мертвых” очагов». Замечено, что у полностью стерилизованных от микобактерий больных туберкулезом процент летальности выше, поэтому сегодня уже не слишком стремятся выгнать бактерию из организма: некому будет «поедать» остатки некрозных, мертвых клеток, очищать легкие. (На эту тему разыгрываются крупные баталии в академической среде: такие выводы ставят полностью под сомнение теорию о негативной роли вирусов и, соответственно, налаженную и прибыльную фармакологию.)

Методологические ориентиры, вытекающие из подобных

метафизических, философских подходов к изучению физиологических, природных процессов указывают путь для новых научных поисков. Такие подходы и можно назвать диаметрально противоположными академической доктрине, и подобные направления уже есть.

Например, регуляторная медицина опирается на изучение сложных взаимосвязей путем наблюдения жизненных феноменов, при этом проявления симптоматики там рассматриваются лишь как информация, а лечение проводится согласно принципу «помочь организму вылечить себя», применяются «слабые раздражители, которые стимулируют регуляцию ». Так называемая антигомтоксическая терапия – метод, характерный для классической гомеопатии (так же и сама гомеопатия), использующий гомеопатические средства, чтобы лучше понять, на чем основаны регуляторные нарушения у данного пациента. И само собой, натуропатия, идеология которой незыблема: работу по исцелению выполняют силы, заключенные внутри самого организма, а не внешние средства (даже фитотерапию, которая предпочтительна по сравнению с ортодоксальной медициной, не ставят в один ряд с естественным лечением). Натуропатия – это создание у сл о в ий для проявления организмом всей своей самоисцеляющей силы.

Натуропаты считают, что «простуда – не есть болезнь, это собственное средство организма по самоизбавлению от предшествующего недомогания. В природе есть и симбиоз – сожительство и сотрудничество организмов; ... периодические приглашения вирусов и микробов чаще всего – нормальное дело».

А любой криз в процессе излечения – «это всего лишь признак жизненной активности, который нужно приветствовать. Он может вылиться в форму интенсивного потения, диареи, рвоты, воспаления, головных болей или болей в разных частях тела или кожных высыпаний. Естественный криз всегда сопровождается повышением температуры. Он представляет собой реконструктивный период, может пройти не один криз, прежде чем больной может сказать, что он излечен». Здесь

можно упомянуть и самое радикальное высказывание, когда-либо прозвучавшее в медицине: «Мы должны по-своему любить болезнь, если хотим выздороветь».

Но совершенно неправомерно навязывать человеку эту идею, если он ее не воспринимает и если неправильно отнесется к сопутствующим побочным эффектам. В этом вопросе люди (и врачи) разделились на две группы. Одни считают, что любое негативное проявление в процессе – это ненормально, и их большинство. Другие – что это лишь временные явления, которые только подтверждают факт переналадки, «перезагрузки» организма. И дело не в том, что, чтобы их потерпеть, люди многое потерпят, особенно неизлечимо больные, просто вторые убеждены именно идейно, что так и должно быть: без катаклизмов не выздоровеешь. Человеческий организм не устроен так, чтобы в нем можно было «выместить» вредное и «достроить» полезное, проведя в нем, как в квартире, уборку и ремонт, – в организме все гораздо сложнее и загадочнее: ткань или орган не могут выздороветь, если весь организм не пройдет через своеобразный «катарсис», что хорошо знают люди, излечившие себя сами.

По-иному взглянуть на процесс излечения мешает и невозможность переступить через уже твердо установленные стереотипы практического вмешательства. Терапия сегодня – это процесс, при котором недопустимы негативные проявления, не имеющие касательства к данной болезни. Это устранение симптомов, и как можно быстрее, это устранение боли: жизнь без боли входит в медицинский утопический идеал уже на протяжении двух столетий. Одна из самых важных задач академической медицины сегодня – свести к минимуму побочные эффекты от тех или иных средств. Общими словами, это удовлетворить пациента, который в наше время уже давно стал потребителем (а медицина – рынком).

Клинический опыт превращает все патологические феномены в ясные и упорядоченные знаки «совершенного языка», «идеальную форму научного познания» – «прочтение» человеческого тела с помощью символических «кодов» почерпнуто из техники.

Аналогия между человеческим организмом и машиной в сознании людей крепнет: производители из всех сил стремятся подыграть покупателю, рекламными средствами такую аналогию укрепляют.

«Потребительское» отношение к своему телу и порождает разочарование и негатив к эстетическим услугам, так как система ценностей у человека на каком-то этапе обязательно исказится. В моем практическом опыте можно насчитать немало примеров, когда какой-нибудь незначительный временный побочный эффект мог навсегда затмить эстетическую цель, которой женщина, казалось бы, так горела. («Такой ценой мне фигура не нужна, и что это за лечение целлюлита, когда меня тошнило весь вечер?»)

Об отношении к процессам, происходящим в нашем организме, и кризам здесь было сказано и для того, чтобы понять, что ответственность в любых эстетических методах за собственное здоровье, как бы это странно ни звучало, человек должен разделить со специалистом пополам и пережить все трудности за счет своего энтузиазма. И если эстетический мотив не перевесит все здесь сказанное, то начинать коррекцию фигуры предложенным методом не стоит.

Почему не просто нетрадиционная медицина?

Все, что непривычно или широко не распространено, люди быстро и не задумываясь относят к нетрадиционной медицине, иногда под такой медициной понимают любые новаторские (венчурные) медицинские проекты. Но деление медицины на традиционную и нетрадиционную обычно происходит неверно. С исторической точки зрения считается, что есть три медицины: народная, традиционная и научная. Научная медицина теснейшим образом связана с научным экспериментом, ей можно насчитать 150–60 лет.

И, конечно, сразу видно противоречие: получается, что современная научная медицина, которую все называют

традиционной, нетрадиционна в историческом смысле. А так называемые «нетрадиционные методы», такие, как гомеопатия, иглоукалывание, уринотерапия, хиропрактика, хилерство, фитотерапия (за исключением лечения теми травами, которые имеют научно доказанные фармакологические эффекты), тибетская медицина, китайская медицина, прижигание, гипноз, массаж, чаще всего оказываются методами традиционной медицины.

Но сегодня научную медицину называют традиционной, классической, официальной, академической, иногда ортодоксальной (или конвенциональной), а все, что туда не попадает, *альтернативной*, неофициальной (неконвенциональной), нетрадиционной. Альтернативная медицина многими медиками рассматривается как не-медицина, псевдомедицина, квазимедицина или шарлатанство, не имеющее четких научных обоснований, базирующееся на псевдонаучных теориях, на малопроверяемых или вообще непроверяемых утверждениях и/или на так называемой научной мифологии.

Сегодня существует гораздо больше разнообразных направлений в медицине, чем еще век назад, и они попрежнему, как в прошлые столетия, спорят друг с другом, в том числе и с самой новой, «самой научной» медициной – доказательной, появившейся недавно, основанной исключительно на клинических испытаниях медикаментозных средств. Но разнообразие и идейные противоречия их чаще всего невелики, и разделение нечеткое, так же, как термины «альтернативная», «неклассическая», которые до сих пор используются в разных смыслах.

Четкими критериями разделения в медицине должны служить способы *распознавания* заболеваний и способы *воздействия* при лечении. В медицине в этом ключе действуют только два направления, и, по сути, у нас есть только две медицины: аллопатия и гомеопатия. Они имеют значительные разногласия, а точнее, являют собою полную противоположность в воззрениях на человеческий организм и существо болезни, как в теории, так и в практике.

Разные принципы противоборствуют везде, где осуществляется воздействие на человеческий организм, в том числе и в нашей сфере, в коррекции фигуры. Только борьба эта проходит в скрытом состоянии, поэтому люди и не могут разобраться, почему встречаются такие разные мнения по одному вопросу. Люди чувствуют, что попадают в идейное противостояние в самой медицине, что врачи и сами запутались, где законы науки, а где – рынка.

В силу сложившихся условий культуры, проблема-болезнь человека непременно должна попасть в одну из успешных областей медицины. Самыми успешными считаются фармакология, эндокринология и вирусология. Фармакологии принадлежат разработки антицеллюлитных кремов (сюда можно отнести и косметологическую аппаратуру) и, конечно, «сжигатели жиров», «очистительные», тонизирующие средства и т. д. К эндокринологии можно отнести, в сущности, всех, кто старается объяснить лишний жир нарушениями в системе обмена веществ. И даже вирусология по-своему попыталась вмешаться в проблему: существуют бредовые идеи о вирусном происхождении «целлюлита», и некоторые исследователи серьезно ищут против него антибиотик. Все это характеризуется как «аллопатия», то есть то, что напрямую и принудительным образом вмешивается в организм.

А некоторые методы борьбы с лишним весом попадают в разряд гомеопатических: так, диетологи по большому счету гомеопаты, хотя официально их так не назовешь. Все диеты (как и пища вообще) вызывают гомеопатизирующее действие в организме: проходя весь путь, пища «отчуждается» внутри нас от своей первичной физической материи, оставляя свою «духовную суть» и энергию – это воззрение соответствует идеологии гомеопатии.

Ручная Пластика не попадает ни в одну из медицин

Принципы метода находят некоторое созвучие в гомеопатии, но только в ее идейной сути: «законе подобия», принципе «доведения болезни до логического конца», конституциональном подходе, отношении к здоровью и болезни. Имеющиеся очаги воспаления вокруг фиброзной ткани (берем клинический липоматоз) устраняются тем же воспалением, которое приводит к тому, что «процесс проходит свои развитие, кульминацию и с этим закономерный и естественный конец».

Организм часто в силу ограниченности своих возможностей не может *развить* имеющийся процесс и превращает его в хронический. В том, что организм не может сделать сам в силу каких-либо причин, гомеопатия ему помогает, часто действуя так, что усиливает болезнь, давая ей таким образом протекать интенсивнее, «изжить» себя. Это воззрение находит некоторое созвучие и с сутью воздействия предложенного мною метода: провоцируется локальное воспаление (болезнь), активизируются собственные силы организма для его ауторегуляции. Воздействие приводит к изменениям в системе обмена веществ, как и в гомеопатии, косвенным путем.

Но метод нельзя назвать «гомеопатическим», так как воздействие внешнее, механически-физическое: таких средств, как руки человека, в гомеопатии (как и в медицине прошлого, чтобы менять тело человека) никогда не существовало.

Но его нельзя назвать и «аллопатическим», так как не производится введения в организм внечеловеческого, природного тела (аллопатия – это все-таки «химизм»), – «аллопатическим» весьма условно можно назвать только простую принудительность механической сути обработок. Метод скорее можно назвать «хирургическим», только не в том прочно приросшем аспекте,

ассоциирующемся с инструментом в руке хирурга и кровавыми операциями, а в том прежнем понимании греческого слова *cheirurgia* (от *cheir* – рука, *ergon* – работа).

Метод нельзя назвать и натуропатическим: это не предоставление естественных природных условий, как в натуропатии, тот процесс, где мы что-то искусственно провоцируем, не может называться самоисцелением, терапией. Для обоснования такой терапии необходим другой идеологический фундамент и, в сущности, другая медицина, которой пока нет.

Что бы ни обсуждалось сегодня в медицине, оно имеет своей подосновой теродиспособ, какими подготавливается медицинская работа посредством анатомических, физиологических, общебиологических рассматриваний, и такой подготовкой с самого начала задается определенное направление мышления медиков. От этого направления в рассмотрении нашей проблемы – коррекции женской конституции – необходимо отказаться в первую очередь.

Ручная Пластика принадлежит истокам новой гуморальной медицины

Большее созвучие в теоретическом (не практическом) обосновании метода можно найти в гуморальной медицине (от лат. *umor*, *humor* – жидкость, сок), которая была всей медициной прошлого и просуществовала практически до второй половины XIX века, а затем вытеснилась появившейся медициной материализма и полностью исчезла.

Гуморальная медицина связана с жидкостями живого организма: кровью, лимфой, тканевой жидкостью и т. д. (гуморальные физиологически активные вещества, например, гормоны, образующиеся в организме, оказывают свое воздействие через жидкости). Гуморальная медицина берет начало из теории четырех элементов, являвшейся когда-то базой для всех

алхимических теорий. Она была детально разработана греческими философами, такими, как Платон и Аристотель. Согласно космологическому учению Платона, Вселенная была создана из одухотворенной первичной материи, из нее были созданы четыре элемента: огонь, вода, воздух и земля. Платон рассматривал эти элементы в качестве геометрических тел, из которых построены все вещества. Аристотель внес определенную корректировку в теорию четырех элементов – он определял их как соединение четырех противоположных качеств: холода, сухости, тепла и влаги (и добавил к четырем элементам пятый –квинтэссенцию). Все это можно увидеть еще и в трудах Парацельса: «Природа и вызывает, и излечивает болезнь, и потому врачу необходимо знать природные процессы, происходящие как в видимом, так и в невидимом человеке. Тогда он будет способен распознать причину и течение болезни».

Гуморальную медицину необходимо возрождать и давать ей новое развитие. На это уже указывают современные ученые. Основатель эндэкологической медицины профессор Ю. Левин пишет: «В развитии лечебной медицины был допущен серьезный просчет. Из функционально неразрывных звеньев гуморального транспорта кровь –ткань, клетка – ткань –лимфа, объединяющих разобщенные клетки органов и тканей в единое “государство-организм”, лечебная медицина вычленила кровеносное, сосредоточив на нем свое основное внимание. Тканевое и лимфатическое звенья выпали из числа мишеней регуляторных и лечебных воздействий. Остались вне сферы врачебного внимания их гуморально-транспортная, лимфодренажная, барьерная, таможенная, метаболическая, иммунная, реологическая и другие жизненно важные функции».

Кровеносной системе сегодня уделяется несоизмеримо большее внимание, чем лимфатической: «Лимфологические принципы и методы выходят за рамки впитанных врачами со студенческой скамьи концепций».

Еще в первой половине прошлого века великий русский врач А. А. Богомолец констатировал: «Перед медициной стоит огромной

важности задача – научиться управлять состоянием той внутренней среды, в которой живут клеточные элементы, найти методы ее систематического оздоровления, очищения, обновления. В настоящее же время все внимание обращено на патологию клетки, все выводы и идеи строятся на основании теории клеточной патологии, прочно обосновавшейся в нашей науке». Столь же четко прозвучали слова современного ученого В. П. Казначеева: «При патологии клетки страдают и гибнут не только от действия патогенного фактора и отравлений продуктами распада, но и от дефицита необходимых им метаболитов, когда буквально рядом, в кровеносных капиллярах, курсирует их полный набор. Причина – *блок тканевого-гуморального транспорта*. Методы эндэкологической медицины и общеклинической лимфологии позволяют устранить этот блок. Их применение – медицина XXI века».

Внимание науки к гуморальной медицине, «медицине соков», практически отсутствует, все внимание сегодня обращено на клетку, а между тем межклеточная и лимфатическая жидкости составляют одну треть (!) веса нашего тела.

Нарушение внесосудистого гуморального транспорта, считают лимфологи, лимфодренажа и других функций лимфатической системы во многом предопределяет течение и исход заболевания. «Игнорирование возможности устранять эти нарушения – серьезное упущение современной медицины, ... преподавание лимфологии остается в плену исторических заблуждений. Например, сердце настолько богато лимфатическими сосудами, что его называют “лимфатической губкой”. Были получены доказательства возможности стимулировать лимфодренаж сердца при инфаркте миокарда, и доказан факт, что удаление токсичной лимфы способствует сокращению массы некроза. Положительный эффект не вызвал сомнений даже у самых жестких критиков. Метод стимуляции внесосудистого гуморального транспорта позволил отменить медикаменты более чем у половины больных гипертонической болезнью».

В предложенном методе присутствует главный принцип

практической лимфологии – восстановление (разблокирование) внесосудистого тканевого гуморального транспорта, улучшение практически всех других функций лимфатической системы. Ведь нарушения тканевого гуморального транспорта, функций среды обитания клеток и лимфатической системы, как доказывают представители новой эндозэкологической медицины, непреложные компоненты патогенеза любой болезни, во многом определяющие ее течение и исход.

«Столетия медицина искала пути доступа к клетке. Такой доступ найден. Созданы методы, облегчающие судьбу больного и труд врача. Но это капля в море существующей потребности. Пациенты несут бессмысленные потери. Парадоксально, но подавляющая часть практических врачей и организаторов здравоохранения о новых методах эндозэкологической медицины и входящей в нее общеклинической лимфологии ничего не знает» (Ю. Левин).

Также недостаточно внимание и к собственно соединительной ткани (за исключением специфических и редких ее заболеваний), а она ведь составляет почти половину массы тела человека. И тоже участвует в процессах обмена, в регуляции питания различных тканевых структур, регенерации, выработке иммунных тел, в поддержании гомеостаза. (Гомеостаз – относительное динамическое постоянство внутренней среды – крови, лимфы, тканевой жидкости – и устойчивость основных физиологических функций организма: кровообращения, дыхания, терморегуляции, обмена веществ.)

К соединительной ткани относят также костную, хрящевую, жировую и другие ткани, а также кровь и лимфу. Поэтому соединительная ткань – единственная, которая присутствует в организме в четырех видах: волокнистом, твердом (кости), гелеобразном (хрящи) и жидком (кровь, лимфа, межклеточная и другие жидкости).

Вместе с кровью и лимфой соединительные ткани объединяются в так называемые «ткани внутренней среды» – как и все ткани, они состоят из клеток и межклеточного вещества, которое, в свою очередь, состоит из волокон и аморфного

вещества. Этот аморфный компонент, так называемое *основное вещество* (substantia fundamentalis) – гелеобразная субстанция, представляющая собой многокомпонентную среду, которая окружает клеточные и волокнистые структуры, и ее вещества находятся в постоянном движении и обновлении: она играет роль метаболической среды. Защита организма обеспечивается здесь иммунокомпетентными клетками, которые находятся в этом основном веществе, участвующими в реакциях клеточного и гуморального иммунитета.

Разновидности соединительной ткани различаются между собой не только составом и соотношением клеток, волокон, но, прежде всего, физико-химическими свойствами и объемом этого аморфного межклеточного вещества. В рыхлой волокнистой соединительной ткани превалирует аморфное вещество над волокнами, а в плотной наоборот – волокна преобладают над аморфным веществом.

Чем плотнее межклеточное вещество, тем значительнее его опорная, биомеханическая функция, например, костные ткани. Но чем мягче, жиже это межклеточное вещество (в нем преобладает гелеобразная аморфная субстанция над волокнами), тем активнее метаболическая среда и обеспечение иммунокомпетентными клетками. Простыми словами, чем мягче наши ткани, чем «жидкостнее» наш организм, тем выше в нас метаболическая активность и больше иммунных сил – тем мы моложе, здоровее и стройнее, так как лишь плотные субстанции ограничивают взаимопроникновение жидкостей, в которых только и возможны реакции гуморального иммунитета.

В жировой ткани, что интересно и малоизвестно, межклеточного вещества больше, чем клеток (адипоцитов), размер и количество которых так волнует худеющих людей. Слабой тканевая липаза (расщепление триглицеридов на глицерин и жирные кислоты) может быть по причине большего наличия волокон соединительной ткани по отношению к аморфному основному веществу, что снижает активность всей метаболической среды (нет взаимопроникновения жидкостей), – этим вполне можно

объяснить трудность и даже невозможность снижения веса, утилизации жира в организме у определенных людей.

Морфогенетическая, или структурообразовательная функция соединительных тканей – важная и необходимая, она проявляется в формировании тканевых комплексов, в том числе и жировой ткани. Но примечательна их пластическая функция: она выражается в адаптации к меняющимся условиям существования, приспособляемостью, универсальностью. И особенно – высокой степенью полиморфизма, способностью менять форму, что послужило основой для создания предложенного здесь метода коррекции женской фигуры.

Мы все привыкли считать, что состоим из клеток, что клетка – это фундаментальная основа жизни. Но мириады клеток «плавают» в «гуморе», как рыбки в море, что хорошо понималось в медицине прошлого. Древние не приходили к «клеточной теории» не потому, что у них не было микроскопа, а потому, что они и так знали, что это все равно ничего не решит. В нашу эпоху это просто ужас для материалиста: мыслить себя человеком-«гумором», человеком «водным» (а потом уж «клеточным»), большой «каплей», форму которой могут держать, следуя логике, только владеющие физическим духовные силы. Неприемлемо, невыносимо это и для ученого, заключенного в тесные рамки коллективного исследования с «клеточным» воззрением на организм: без клетки, этого «кирпичика» живого здания, материалисту не на что опереться.

Даже такое радикально критически относящееся к официальной медицине направление, как натуропатия, за которой, как надеются, будущее человечества, всегда и в первую очередь говорит о клетке, пытаясь найти ответы на «вопросы очищения» в накопленных данных физиологии под микроскопом. «В межклеточных пространствах задерживаются белково-углеводные соединения, лимфатические каналы бывают буквально нафаршированы обломками погибших клеток и белковой массой. ... Темпы аутолиза (саморастворения) этих

веществ в обычных условиях крайне медленны. И это – главная беда организма: *клетки не могут нормально общаться между собой*, затрудняется передача между ними электрических сигналов». Межклеточная среда интересует натуропатов только потому, что клетки не могут взаимодействовать между собой, а также, разумеется, из-за зашлакованности этой среды, но их не интересует сама гуморальная среда и ее законы.

Медицина будущего

История медицины, выражаясь схематично, прошла два этапа своего развития: «спиритуальный» и «материальный» периоды. В будущем должна наступить третья медицина, которая объединит и дополнит одну и другую. Но соединение опыта прошлого и настоящего безусловно не будет линейным соединением древнего атавистического ясновидения и современных интеллектуальных способностей. Существо медицины должно продвигаться более к интуитивному, что не есть что-то смутное и неопределенное, как чье-то субъективное предчувствие, а заключается в том, чтобы вносить определенные логические основы духовного в то, что обычно представляет собой лишь эмпирически-статическое мышление.

Это не развитие медиумичности и паранормальных способностей у врача (что вовсе не новая, а старая способность) – медицина будущего будет состоять в том, чтобы научиться использовать весь накопленный опыт для изучения связи человека с внечеловеческой окружающей средой. И тогда врач сможет не просто бессмысленно повторять то, что говорили древние целители (хотя, безусловно, самоуглубление в древние медицинские трактаты может оказаться полезным), но переосмыслить связь человека с окружающей средой, так как среда эта претерпела значительные изменения.

И позиция этой новой медицины будет весьма своеобразной. Для нее не будет, к примеру, аллопатов как таковых, так как в

действительности то, что вводится аллопатически в качестве лекарственного средства, все равно проходит в организме гомеопатизирующий процесс и исцеляет благодаря этому гомеопатизирующему процессу. Каждый аллопат находит, в сущности, поддержку своему аллопатическому опыту благодаря гомеопатизирующему процессу в организме, который, собственно, и делает то, чего не делает аллопат: упраздняет взаимосвязи отдельных частей лекарственного средства.

Гомеопатия является тем, что до известной степени очень тонко подслушано у природы. Когда же организм принимает в себя то, что обычно является телом внешнего мира, с которым он не имеет целебного сродства, он получает чудовищную перегрузку и может повредиться, поскольку оказывается отягощенным всеми теми силами, которые он получает, принимая лекарство в аллопатическом состоянии. Но очень важный вопрос состоит в том, что в наше время довольно часто встречаются случаи, когда для тела современного человека уже невозможно провести эту гомеопатизацию. И здесь как раз аллопатия вступает в свою правомочную силу – это уже связано с изменением условий цивилизации и особым духом времени.

Медицинское познание будет направлено на то, чтобы понять, духовным образом познать, какая лекарственная ценность может крыться в материальных средствах. Все накопленные материальные средства должны быть духовно оценены.

К концу XX века наметилась сильная тенденция к развитию всевозможных нетрадиционных направлений в медицине. Понятие нетрадиционности в медицине вещь не новая, еще Гиппократ в IV веке до н. э. жаловался на «всяких очистителей, шарлатанов и магов...». Как только оформилась мало-мальски медицина Гиппократа, сразу же появились и «околомедицинские круги». Но XX век дал в этом направлении нечто новое. Чувствуется тоска людей по одухотворению медицины, и одухотворенность медицины хотят понимать не как опрокидывание в суггестию, магию и т. п. (искушение, падение практикующих врачей, выворачивание ими сложной ситуации в псевдодуховность из-

за бессилия или корысти «приперчить» сухую практику чем-то, что потрафит потребителю), а как ответы на вопросы болезни и здоровья в неразрывной связи духовно-душевного и физического, и потребность эта назревает с каждым днем. Люди чувствуют, что телесные и душевные процессы образуют совместно с их индивидуальностью неразрывное единство – взаимодействие между ними и должен учитывать врач, как в диагностике, так и в выборе методов терапии.

Большая трудность медицины сегодня заключается и в социальном вопросе, поэтому медицина всегда является также и социальным вопросом. У древних в понимание духовнодушевной жизни человека не входил вопрос его социальности, это стало актуальным только в наше время: прежде человек мыслился больше как представитель группового сознания. Социальное окружение человека претерпело значительные изменения, особенно за последний век, изменился и сам человек, возросло его самосознание. Духовные основы медицины будут корениться в изучении духовной сущности индивидуального человека, поэтому любое заболевание в будущем непременно сомкнется с социальной разрешимостью во всей ее сложности.

Должна будет появиться возможность исцеления посредством познания человека в его связи с остальным миром, включающим в себя уже два равновеликих мира: и внечеловеческую окружающую среду, и человеческую, социальную.

В медицине будущего большую роль станет играть познание, основанное на наблюдении *формы*. Это обучение интуитивному в наблюдении формы тела каждого человека будет играть все большую роль в развитии всей медицины, в которой терапевтическое и профилактическое действия будут опираться на познание формообразующих сил.

Антропогенез все время продолжается, биологической константы *homo sapiens* нет, соответственно, меняется и медицина с ходом времени (эта тема для отдельной книги). То, что пока считается предельным случаем критикуемой «социально-нормативной» функции медицины, чему служат косметология и

хирургия – создаваемый в масс-медиа идеальный образ здорового тела как опора и «симптом» социальной успешности, – в будущем станет привычным и обычным для человека. Человеку придется создавать свою оптимальную физическую форму, он будет иметь свой «личный антропогенез», чтобы найти возможность вписаться в более сложное земное бытие.

Медицина будущего будет иметь под собой философскую основу, выраженную в триаде Природа – Социальность – Форма (Эстетика), и станет во всех трех смыслах *пластифицирующей*.

Эстетическая медицина сейчас рождается, но в будущем она займет свое особое положение в культуре, поэтому идейный фундамент и категории должны быть созданы. У нее должны быть новые понятия, новая парадигма, новый лексикон.

Новая парадигма

Парадигма – это совокупность базовых понятий, которые не определяются фактически, а существуют внутри той или иной теории, концепции. Например, в геометрии Эвклида для понятий «прямая», «точка» или «плоскость» нет определений, они сразу вводятся как аксиомы. Ньютон ввел понятия «пространство» и «время», которые определялись в рамках законов, им же созданных. У Эйнштейна – свои понятия времени и пространства, и опять же в рамках его законов.

Парадигму мы не можем ни доказать, ни опровергнуть, мы можем только ее принять или не принять, а приняв – наполнить содержанием. Другое дело, когда с ходом времени парадигма перестает удовлетворять – появляется новая, наступает смена понятий, наступает и новая эпоха. Так, Кант ввел свои антиномии пространства и времени, опираясь на Ньютона, они предполагают исключительно ньютоновский подход, его время. С Эйнштейном появилась другая парадигма, другое осмысление мира на основе его идей, взглядов и понятий, внутри которой философия Канта уже не может существовать.

В гуморальной медицине понятия четырех стихий, четырех жидкостей в организме хорошо понимались древними и без определений, затем это понимание утратилось. В «клеточной теории», как и в атомистике в рамках биологии определений, наглядности также нет. И базовые представления в теориях причинно-следственных связей, как и в теориях эволюции, эмпирически ни доказать, ни опровергнуть нельзя. Парадигма используется для обозначения исходной концептуальной схемы.

Нынешняя парадигма эволюции жизни в естествознании следующая.

1. Есть четыре формы жизни: минеральная, растительная, животная и человеческая. Эволюция предполагает переход из одной формы жизни в другую по восходящей – от неживой до человека.

2. Все живое – белковая форма жизни. Основа белковой формы, первоэлемент – клетка (этот пункт – вне критики, даже не обсуждается).

3. Все многообразие жизни проистекает только эволюционным путем – теория эволюции по Дарвину (последний иногда подвергается критике).

4. Антропогенез – это переход от высших млекопитающих (приматов) к человеку. Человек – последняя точка в развитии, в эволюции, вершина создания. Современный *homo sapiens* уже не меняется, не подлежит антропогенезу.

Другая парадигма (авторская).

1. Четыре царства – минеральное, растительное, животное, человеческое – не связаны и не переходят одно в другое. В рамках доступного нашему взгляду времени мы не имеем научных подтверждений обратному, то есть дарвиновской теории, которая уже только этим являет собой научную мифологию и заблуждение.

2. Полностью белковой формой жизни являются только растения. Организация животных может быть лишь частично объяснена белковыми законами. Что уже у животных не может быть выведено из этих законов? Это, прежде всего, способ размножения, а у высших животных – наличие сознательной формы жизни. К человеку, тем

не менее, эти законы применимы: его организация выводит далеко за пределы закономерностей белковой формы жизни, у него есть самосознание, индивидуальность.

3. Относительно эволюции можно сказать следующее: на планете в обозримом пространстве и времени эволюционировал один единственный биологический вид – человек. (Остальные формы жизни – это тупиковые ветви развития самого же человека.)

4. Эволюция и антропогенез тождественны. Антропогенез никогда, ни на минуте не останавливался и до сих пор продолжается. Считать, что мы и древние греки или египтяне один и тот же вид, – заблуждение. Человек будущего будет отличаться от нынешнего, а новый виток антропогенеза – вплоть до образования новых рас и новых видов.

Рамки книги не позволяют полностью раскрыть данную авторскую концепцию. Эта парадигма здесь лишь задекларирована, чтобы понять содержание следующих глав.

Несмотря на всю жесткую критику Дарвина, в основном осмеяние его утверждения, что человек произошел от обезьяны (хотя это не самое важное в его теории), можно видеть, как крепко сидит в головах людей логическое продолжение его главного воззрения – это переход, «прораствание» неорганического в органическое. Неважно, что эта цепочка биологически им не обоснована, здесь важна концепция: это эволюция *самой материи*, «от неживого к живому». И в это свято веруют: есть она, материальная связь между живым и неживым, есть материальный эквивалент духа.

По большому счету все ведь верят, что если заморозить мозг умершего человека, а потом его оживить, то сознание данного человека в него вернется, – здесь сомневаются только в силах науки, возможностях, но не в самой идее. Все также верят, что существует «код доступа», позволяющий человеку получить информацию, необходимую для управления собственным организмом: от питания в соответствии с группой крови, где группа крови служит «кодом доступа», до воздействия на генетический код человека и клонирование. Достаточно только подождать лучших времен –

гипотетического будущего, и ответ на тайну жизни когда-нибудь будет найден из самой же материи, из безжизненного.

Все остальные воззрения подвергаются жесткому остракизму.

Также вне критики и факт, что то, чем является современный *homo sapiens* – константа, когда-то было начало антропогенеза (примерно от австралопитека), но когда-то наступил и конец (временной отрезок насчитывает всего несколько тысяч лет). И после завершения формирования нашего внешнего вида уже ничего быть не может – есть только человеческая история.

Теорию Дарвина не трогают и особо не критикуют не потому, что она безупречна (заметить логические казусы может первокурсник биофака), а потому, что она выгодна, очень выгодна, прежде всего, финансово. Можно получать инвестиции и гранты для все новых и новых поисков всевозможных «вещественных доказательств»: от находок археологических экспедиций до находок «на клеточном уровне» в медицинских высокотехнологичных исследованиях.

Прямо противоположное материализму воззрение у выдающихся личностей современной эпохи выражается в следующем: антропогенез – это *воплощение* общечеловеческого духа в меняющуюся материальную форму, или материальная форма человека – это временное выражение воплощения этого духа. И процесс изменения его телесной формы от эпохи к эпохе не заканчивается на современном виде *homo sapiens*; глядя в будущее, мы можем только сказать, что человеческий дух будет находить свое воплощение в других формах. Утрируя ситуацию, словами Ницше, «человек – это канат, натянутый между животным и сверхчеловеком, канат над пропастью. ... В человеке важно то, что он мост, а не цель: в человеке можно любить только то, что он *переход* и *гибель*».

Человеческий дух будет бесконечно формировать материю, строить новые формы – можно сказать, что это и есть мост, по которому мы идем, он однажды, конечно, начался и однажды кончится, но пока что это дорога без конца.

Отношение к телесности человека в «историческом» периоде антропогенеза

В отношении к своему телу у человечества можно заметить четыре разных периода, четыре особенности в исторически обозримой стадии антропогенеза. Описывая кратко и простыми словами, это выглядит следующим образом.

Первый. Тело и мышление-воление-чувства человека – это отражение божественной жизни (характерно для древнеегипетской эпохи и до нее).

Второй. Телесно-форменное выражение божественного духа было самодостаточным: если дух «излился», «изжился» в прекрасном теле человека, то от последнего не требовалось проявления ума, воли и красоты чувств (языческий период Древней Греции).

Третий. Тело некоторым образом «выпало» из божественного переживания: божественное переживалось относительно души. Это характерно даже не для «темных» Средних веков, а для позднего Ренессанса и вплоть до нашего времени – это уже влияние «отцов церкви» Лютера и Кальвина. Во времена расцвета кальвинизма и лютеранства было естественно переживать, что «красивое тело от дьявола», – в Средние века так еще не думали. Этим заразились все христианские конфессии до такой степени, что некоторые современные люди продолжают так думать.

Четвертый период. Современный человек хочет, чтобы в его телесности видели отражение его индивидуальности, не божественного, а его личного, земного. И чтобы люди видели некоторое соответствие его души и тела. А там, где присутствует несоответствие, как выражаются, «нецельность» образа, мы неосознанно переживаем некий подлог, поэтому для современного человека это соответствие очень важно.

Пластика в рамках новой парадигмы

В человеке есть как способность к уплотнению телесности, так и способность к ее пластификации, поскольку он эволюционирует.

В культуре нет такой парадигмы, поэтому нет и языка, адекватно отражающего данную постановку. Мы просто употребляем более понятные термины, такие, как «этика» и «эстетика», в попытках понять наш такой сложный социогенез. Их используют и культурологи для прогноза будущих состояний культуры, выражающихся в том, что очень скоро люди «первого мира» отодвинут материальные ценности на второй план и переместят акцент на то, «чтобы выглядеть как можно умнее и красивее, насколько это возможно».

Проблему внешнего вида в нашем сознании мы вынуждены подменять словами «норма», «эталон», «идеал» – реально же она струится в направлении пластичности–антропогенеза–эволюции. Поэтому по большому счету нет эстетических проблем – есть проблемы эволюционные, стремление современного человека к эстетике просто совпадает с антропогенезом. И других идеалов человечество иметь не может.

Женское тело обладает большим потенциалом к пластифицированию, чем мужское, потенциал становящегося антропогенеза в нашу эпоху – в женской форме. Неправомерно обвинять слабую половину в вечной погоне за идеалом, переделках своего внешнего вида: просто женщины могут острее чувствовать точку несоответствия своего телесного самовыражения на шкале антропогенеза. В мужской телесности это не переживается: она находится на закате, она отягощена всем грузом человеческой истории. Мужская форма уже исчерпала себя, как исчерпала себя «мужская» культура, – «женская» эпоха только начинается.

Именно компромисс телесного эстетизма и душевного развития, реальное уравнивание должна давать человеку

эстетическая медицина, отсюда истоки ее возникновения и оправдание ее существования.

Идеологическая основа такой эстетической медицины может быть выражена в триаде Антропогенез – Социогенез – Эстетика. Это и можно назвать новым направлением или новой парадигмой, к которой принадлежит и предложенный здесь метод. И в сущности это не новая медицина, это только дальнейшее развитие уже имеющегося, результат накопленных предпосылок. В коррекции женской конституции предложенным методом это тканевая лимфология (пластифицирование) – психосоматика (самосознание и социум) – пластика (эстетика). Все три сферы слишком взаимосвязаны, переплетены.

Тканевая лимфология (пластифицирование) – пластическая терапия

Тканевая лимфология (можно назвать и «эндозэкология» – внутренняя среда) – гуморальный подход в методе основан на том, что базовым в нем является межклеточная субстанция (а клетка вторична), чему уже было уделено внимание в этой главе.

Современный биологический подход не отрицает движения жидкостей (кровь должна бежать по сосудам, моча – аккумулироваться и выделяться и т. п.), но здесь важны причинно-следственные связи. На примере проблемы конституции женской фигуры как раз и видно, что здесь нужно создавать другую методологию, здесь нужно понимать, что есть причина, а что – следствие. Все, что создано в сфере коррекции фигуры в рамках «клеточной теории», старой парадигмы, возможно, хорошо «работает» с клеткой, но это совсем другое, как должно быть ясно по прочтении книги.

Медикаментозные способы коррекции фигуры основаны на использовании «лекарственных» (химических) препаратов, «подавляющих симптомы» и, соответственно, нарушающих

химический баланс тела. Хирургическое вмешательство подразумевает удаление ткани. При лечении лекарствами и использовании хирургии функции ткани не корректируются. Такая коррекция возможна только при «естественном» воздействии: только тогда патологическая ткань восстанавливается или обновляется.

Потому мы и встречаем в печати утверждение, что «по иронии судьбы жертвами средств для похудения становятся те, кто в них вовсе не нуждается». А ответ прост: эти женщины «дошли» до той планки своего веса, которая отражает уже конституцию в «чистом» виде, когда все, что разработано в рамках «клеточной теории», уже не «работает». Косметология, диетология, спорт косвенно или прямо навязывают средства для решения той проблемы, для которой средства и не разрабатывались. Косметология постоянно кидается от одного метода к другому, на каждый из новых методов вначале возлагается надежда как на «панацею», затем этот метод отбрасывается и ищется новый. (Разве одно это не говорит о несостоятельности косметологии в данной проблеме? Если бы косметологи действительно умели ее решать, разве им нужно было бы все время искать новые методы, отказываясь от старых?) Так будет продолжаться до тех пор, пока не станут рассматривать все совсем с другой точки зрения – с точки зрения гуморального (естественного) воздействия.

Ручная Пластика – это начало новой динамично развивающейся области, в рамках которой возможно излечение заболеваний, которые не связывают непосредственно с дефектами тела и с которыми современная клиницистика не справляется: боли в спине различной этиологии, люмбаго, нарушения лимфостаза, локального и общего ожирения, если причина последнего находится в большой массе фиброза.

Здесь осуществляется и перераспределение мягких тканей – липоскульптура; так, при полном отсутствии жировой ткани в верхней части туловища (что является диагнозом), маленькой груди (или ее отсутствии) возможно исправить такое неэстетичное и нездоровое положение: увеличивается грудь, округляются

спина и руки, то есть происходит полная перекройка тела. В моей практике такая терапия практически уже реализуется, хотя метод находится пока только в эстетической области, но переход к медицине уже наметился. Такую медицину можно назвать ***пластической терапией***.

Это не простой возврат к гуморальной медицине, восстановлению здорового движения соков – нужно организовать такое движение и взаимодействие всей гуморальной среды организма, которое природа сама по себе в человеке организовать не может. Что же принципиально нового в такой терапии? Если выразиться предельно кратко, то можно сказать, что все медицины используют уже имеющийся природный процесс при заболевании и помогают или противодействуют этому процессу в организме. В пластической терапии необходимо изучать природные процессы (и все нозологические формы должны быть переведены на язык процессов) для того, чтобы использовать несуществующий в организме процесс. В этом и состоит принципиально новый вид терапии – вносить нужные природные процессы в организм и правильно их использовать.

И такое привычное сейчас выражение «будете здоровы – будете красивы» рано или поздно превратится в полностью противоположное: создав красивое, а вернее, правильное, тело (в современной культуре это не всегда одно и то же) можно создать здоровое течение соков и избежать многих заболеваний.

В перспективе своего развития такой подход может привести к пересмотру взглядов на терапию, которая снова станет в своей основе гуморальной вне зависимости от того, как это примет научный мир. Наука сейчас развивается только за счет научно-инженерной мысли, а собственно новых идей во взгляде на человека внутри нее нет.

Омоложение

Когда сегодня говорят об омоложении организма, то почему-то никогда не идет речь о восстановлении эластичности мягких подкожных тканей – людей интересует общее самочувствие, состояние кожи и органов, активность мышц, подвижность костной системы. Но то, что можно отнести к старению безо всяких сомнений, и к любому человеку, – это потеря пластичности, отвердение тканей за счет неизбежного появления соединительно-фиброзных волокон, то есть склеротизации. Остальное вышеперечисленное для каждого очень индивидуально.

Но все методы, препараты и аппараты, «инъекции молодости», «стволовые клетки» и т. п. не работают с тем, что в теле человека является плотным и склеротизированным, да и не ставится нигде такая цель – вернуть эластичность тканям. Человек, прошедший курс омоложения, чаще всего и не знает, что конкретно у него в организме омолодилось, это остается абстракцией и для него, и для специалиста. (На руку то, что большинство людей ничего об этом не знает, все это модная пикантность, но стоило бы посвятить отдельную работу современной антиэйдж-терапии, хотя бы потому, что в рамках научной строгости до сих пор нет определений, что является критериями омоложения.)

Но визуально признаки старения выражены конкретно: наплывы на руках, коленях, спине, пояснице, на шее и плечах – когда только по очертаниям тела, не видя лица человека, мы определяем его возраст. Убрав эти «наросты», тело приобретает не только другие очертания и другую консистенцию тканей, но и другой рисунок общей пластики – пластики молодости. Молодость – это подвижность всех частей тела, плавность и грация, быстрота жестикуляций и движений. Старость – экономность в движениях членов тела, согбенность, «заскорузлость», монолитность, монументальность.

Что касается ширины и объемов нижней части женского тела, то здесь можно спорить до бесконечности, что свойственно молодым или старым, является женственным или нет, эротичным или эстетичным: сколько людей, столько и вкусов. Но категории «тяжесть» и «легкость», такие простые восприятия чувственного мира, которыми редко оперируют в оценке этой части тела, не отменишь: легкость присуща молодости.

«Эликсир молодости» люди понимают только как то, что можно выпить, съесть, уколоть, намазать на себя, и непременно быстро, мгновенно, «чудесно» помолодеть. Омоложение как работа над телом, да еще участок за участком, да еще каким-то неуважаемым и непонятым массажем, почти не воспринимается современными людьми.

Самосознание и социум

То, что я условно называю психосоматикой, имеет здесь другую постановку, чем это принято подразумевать в медицине. В медицине имеют в виду влияние нервной системы, а точнее, длительных негативных эмоций на возникновение заболеваний. Термин «психосоматическое заболевание» – это заболевание, развившееся по каким-то психологическим причинам. (Основательно доказаны шесть болезней, среди которых и ожирение.)

Здесь пойдет речь совсем о другом. Первое – это Я-организация, или самосознание. Второе – социум.

Когда образуются излишки жира и возникают паразитарные тепловые очаги, то причина их в развитии телом склонности к накоплению жира больше того количества, которое требуется Я-организацией в смысле внутреннего тепла для своей жизни. Такой жир не потребляется организацией Я в тепловых процессах, а переносится в организм неиспользованным. Он создает излишнюю возможность произвести тепло в разных местах организма, и оно не охватывается организацией Я, действуя

помимо нее. Когда образуются такие паразитарные тепловые очаги, органы оказываются захваченными настолько, что становятся деятельными сверх меры.

Но женские жировые отложения в тазовой области и призваны активизировать репродуктивный аппарат: это в законах природы. Тем не менее, и эти очаги также могут не охватываться организацией Я, а действовать помимо нее, особенно при больших объемах жировой массы. И здесь вступает в силу только вопрос выбора, вопрос «физиологической эмансипации» женщины.

Прежде, в древности, женщина европеоидной расы не была так склонна к склеротизации, как сегодня, ее тело было более «живым», но при этом она не могла высвободить свое самосознание. У человека может быть много витальных сил, если эти силы не используются душевно. Выносить и родить ребенка – это растратить колоссальные душевные силы, а детей в прошлом рожали много.

Современная женщина теперь имеет большие возможности для развития своего самосознания, и в историческом процессе она вначале изменилась именно физиологически, а затем только произошла эмансипация: в древности это было невозможно по этой причине (подробнее эта тема освещена в третьей части «Норма, эталон, идеал»).

Абстрактного баланса тепла в виде жира в женском теле нет, он всегда индивидуален. Создавая очаги жира, организм делает это для большей жизнедеятельности каких-то определенных органов. Излишняя жировая ткань в тазовой области говорит о том, что эта часть тела берет на себя большую силу из организма: тепловой фактор наблюдается здесь не как общий баланс поддержания температуры тела, а как конкретное усиление жизнедеятельности одних органов (в частности репродуктивных) в ущерб другим (как и излишек в верхней части туловища – ущерб силам нижней части тела). Жировые отложения в тазовой области, являясь типично женскими, призваны активизировать репродуктивный аппарат женщины. За счет каких сил организма это происходит?

За счет сил верхней части тела и головной организации, которые «оттягиваются» в нижнюю часть тела, в зону репродуктивного аппарата.

Прежде человечество, а именно женская его часть, было устроено так, что отток витальных сил от головы был правомерен: человечество выживало только за счет того, что женщина почти всю свою жизнь обеспечивала прирост населения. Но это нужно было древнему человечеству: человеческий род и сохранялся потому, что женщина использовалась только для детородной функции. Современная женщина к этому уже не привязана благодаря прогрессу гинекологии и медицины в целом. Но теперь она хочет быть «умной» и чувствует эту взаимосвязь: убрав лишнее, убрав жировой балласт со своей нижней части тела, она таким образом предоставляет больше сил организма своей головной организации.

Широкие, массивные бедра и нормальная в современном понимании деятельность головы для некоторых женщин две вещи несовместимые. Сказанное здесь может показаться крамолрой, но это я слышал, и не раз, от своих клиенток, просто выражались они другими словами. Эта вполне конкретная потребность выровнять баланс телесных сил наблюдалась нередко, и дана она таким женщинам даже не по эстетическим мотивам. Они хотят иметь «полноценную голову», как они косвенно выражаются, хотя и эмансипированы. Это реальная борьба уже не эстетическая, не психологическая, а чисто физиологическая.

В будущем человек еще больше захочет перекроить свое тело, заставить свой организм работать так, как это нужно ему. Ведь и болезни со временем будут больше корениться в нашей Я-организации, в отличие от прошлого, когда они по большей степени коренились в эфирной организации. Постепенно человек сможет больше подчинить свой организм своему Я, подладить его работу так, как это невозможно было получить силами наследственности.

Коррекция фигуры – это и «душевная пластификация»

Пластификация телесности ведет за собой и душевную пластификацию, это происходит параллельно с появлением больших витальных сил в теле, «движением соков». Это не теория, а наблюдаемый в жизни процесс. В моей практике это особенно заметно, когда после коррекции фигуры меняется степень подвижности, и телесная, и душевная, повышается восприимчивость, быстрота реакций в общении с людьми и появляется более быстрый отклик на события жизни – с новой конфигурацией тела появляется и новый «душевный почерк». (Такие переживания хорошо знакомы и людям, сбросившим большой лишний вес.)

Было немало примеров, когда после радикальной коррекции фигуры и вся жизнь женщины менялась радикально (смена семейного положения, работы, профессии и т. д.). У одних это происходило постепенно и незаметно, для других представляло даже определенную опасность: появление больших витальных сил, раскрепощение воли не всегда ведет к улучшению жизни.

Мною наблюдались случаи, когда после устранения большой массы жира с нижних конечностей женщины не знали потом, куда эту волю девать, на что направить, проявлялись и повреждения психики, а точнее то, что называют в психиатрии расстройством личности (пограничное заболевание). Это случалось только с теми женщинами, конституциональная особенность которых – очень полные, бесформенные ноги с раннего детства, с рождения. (Эти конституции я теперь стараюсь не брать.) Человек приобретал такое тело, которого прежде никогда не было, к такому очень трудно привыкнуть, ведь в памяти не зафиксирован этот образ.

Наверное, если бы люди имели «чудесный эликсир», приняв который, мгновенно, за секунду молодели, то они бы сразу поняли,

что к этому совершенно не готовы, не готовы не физически, а душевно, и, возможно, сходили бы с ума. Не потому мы постепенно умираем физически, что тело наше изнашивается, а душа этому противится, – это наше тело потому и изнашивается, и дряхлеет, что душа уже не выносит находиться в нем, устает от него. Состояние нашего тела – это физически выраженное состояние нашей души. Потому люди периодически «обновляются»: худеют каждую весну, «очищаются», приводят себя «в форму» – все для того, чтобы дать какую-то возможность душе продолжать жить в надоевшем, «устаревшем» теле.

Социум и эстетика

Повсеместно считается, что основной контроль над жизнедеятельностью человеческого организма в изменяющихся условиях окружающего мира осуществляет нервная система. Конечно, связь между душевным состоянием и болезнями была абсолютно очевидной для врачей и целителей прежних эпох. Так, к примеру, в канонах древневосточной медицины был заложен принцип неделимости телесного и психического: каждый орган был описан в тесной связи с сопутствующей ему эмоцией (не только сбой в работе органа влияет на эмоциональное состояние человека, но и избыток отрицательных эмоций в свою очередь, способствует заболеванию органа – такова примерно древневосточная концепция единого организма).

Врачи древней Греции были убеждены в том, что болезнь возникает в результате неправильного отношения к миру. В любой культуре, имеющей многовековые традиции, душа и тело рассматриваются как единое целое – врачевали одновременно дух и тело, поскольку не отделяли физическую форму бытия от духовной.

В западной цивилизации, сформировавшейся под влиянием христианской церкви, с идеей раздельности души и греховной плотской сути, когда телорассматривалось как угроза добродетели,

долго считалось, что работа человеческого организма слабо подвержена влиянию эмоций. Но в середине XX века ученые стали активно изучать связь между особенностями психики и болезнями – психологическими аспектами внутренних заболеваний теперь занимаются сотни научно-исследовательских институтов разных стран. И теперь все убеждены, что несомненно есть эта связь, но рассматривается она исключительно между нервной системой и телом, при этом считается, что только центральная нервная система (головной мозг) отвечает за наши отношения с внешним миром.

Но связь нашего Я-сознания с телом – это совсем другая связь, она не изучалась в медицине прошлого (самосознание еще не прошло путь своего развития), она не изучается и сегодня. Исследуется по большей части то, что вкладывается нами в емкое и привычное понятие «стресс» (негативные эмоции, про которые, скорее, можно сказать «где тонко, там и рвется»).

Переживание своей антропологии у женщины тесно связано и с самосознанием, и с ее эмансипацией, что в свою очередь тесно связано и с социумом. Психология часто подменяет проблемы социума на проблемы психические и психологические. Но раздражители нашей нервной системы почти всегда социального порядка (и нервы наши в социуме, где же еще?), нет абстрактных нервов, как и абстрактного социума. Сегодня уже есть медицинские специальности, которые не существуют вне социальной разрешимости (наркология, диетология, психотерапия, в частности в вопросе анорексии-булимии и др.).

Самосознание и «личный антропогенез» в быстро меняющемся социуме (в самом широком смысле, а не с узкой стороны эмоций) тесно переплетены и с эстетикой.

Полемика об эстетике должна происходить так же, как в медицине проходит обсуждение, что такое здоровое и нездоровое. Если есть жалоба, то проблема должна стать *объективированной*, если есть спрос, то должно родиться и предложение, должны появиться и исследования, и помощь. Сегодня сложилась такая ситуация, когда есть немало женщин, которые вполне объективны

в оценке своих эстетических недостатков, а медицинского отражения это не получает. Этот вопрос хотя бы должен обсуждаться, но нет даже обсуждения: сегодня об эстетике в медицине говорить не принято, а если и возникает полемика, то она сразу переводится в поговорку «о вкусах не спорят». Если появляются жалобы эстетического характера, должна появиться и новая профессия врача.

Только в процессе обсуждения эстетики между врачом и «пациентом» и могут разрабатываться способы осуществления такой «эстетической терапии». «Слабость» этой эстетической медицины лишь в том, что эта совместная работа не может быть системным знанием, не может быть энциклопедически выражена, не может иметь своего органа. Любое открытие в естественнонаучном мире может быть описано в словарях и книгах, но «наука творчества» не может быть помещена в учебник или методичку. С каждым новым «пациентом» врач должен переживать заново все творческие муки, каждый раз создавать снова и снова системы подходов и канонов. Выражаясь почти словами Льва Толстого, сказанными по поводу семейного счастья, если больной человек более или менее одинаков, то здоровый человек каждый раз индивидуален.

Этой самой важной теме в эстетической медицине –личной мотивации человека –посвящена отдельно третья часть книги «Норма, эталон, идеал».

Современная эстетическая медицина

Академическая медицина, гомеопатия имеют свои средства и систематику распознавания болезней, свою фармакологию. «Нетрадиционная» опирается на интуитивные способы, народную фитотерапию, принципы голодания, очищения организма, отказ от лекарств и др. Но сколь бы ни отличались все сегодняшние медицины, каким бы ни казалось новым направление или открытие, едины они в цели своего назначения – *лечении больного*

человека. Из здорового человека делать еще более здорового не входит в компетенцию любой из медицинских, и даже такая отрасль, как гигиеническая, или медико-социальная, направлена на предупреждение болезни.

То, что можно назвать эстетической медициной, не может войти ни в одну область, это наука о *здоровом* человеке. Эстетическая медицина – это принципиально новая отрасль знания, которая находится в начальной стадии своего развития, и отличие ее состоит в том, что само понятие «болезни» в ней трактуется по-другому.

Если классическое определение патологии исходит из несоответствия норме, а норма – это даже не нечто усредненное или идеальное, а вполне эмпирическое (есть больной – это можно доказать, и есть здоровый), то в эстетической медицине такой твердой исходной точки пока нет. За норму придется брать не эмпирический факт, а только идеал, то есть то, чего пока еще нет, что должно быть только создано. Понятие «красивое» как синоним «здорового» должно быть *сформировано* самим человеком (либо пациентом, либо врачом – неважно кем). Ответ здесь мы получаем из сознания, из стремления к совершенству – это стремление что-то исправить может быть выношено только душевно, и опираться придется на собственное идеальное представление о внешнем виде.

Отчасти такое отношение, такую атмосферу можно наблюдать в пластической хирургии, но только отчасти. По большей степени там фигурируют все же представления о «среднестатистической норме», и явную патологию, некрасивость необходимо привести к норме: из горбатого или большого носа сделать «нормальный», слишком крупные части тела сделать поменьше, при отсутствии или потери формы груди «сделать грудь» и т. д. В задачу хирурга обычно входит работа с аномальными вещами, а «от нормы к красоте» – с трудом понимается. Тонкими эстетическими переживаниями, которые еще к тому же могут реализоваться на хирургическом столе, обладают лишь единичные таланты, единичные признанные мастера в мире. А если спросить у хирурга, что такое красота в его

понимании (он ведь должен знать, какие критерии являются в его работе основными ориентирами), то он, как правило, сошлется на эталоны Древней Греции, если допекут вопросом.

Особая сложность в формулировании эстетических понятий возникает там, где красота смыкается с эротикой. Здесь хирург-мужчина уже «плывет», он искренне не знает, как обозначить, что такое, например, красивая грудь или что такое красивые бедра. Никто не только не в состоянии, но и не решается сформулировать понятия современной красоты, в отличие от уверенности и достаточной определенности людей эллинской эпохи или веков Возрождения. Этим можно и обидеть рядового жителя, ведь сегодня демократию и красоту пытаются слить воедино. И настолько это уже распространено, что хирурги идут на поводу у потребителя, почти инстинктивно боясь оскорбить его любым разговором об эстетике.

Пластическая хирургия старается отделиться от медицины юридически, скаждым десятилетием отвоевывая себе собственные права. В эту область органы здравоохранения вмешиваются только с узко медицинской стороны: проверяют относительную безвредность препаратов, контролируют санитарное состояние клиник, гарантию оказания первой неотложной помощи, наличие соответствующих условий асептики в операционной и т. д. В технологию процесса и тем более в понятие «результата», Минздрав не вмешивается: поле битвы за эстетику полностью отдали хирургам – и все же с ней (эстетикой) там дело обстоит не совсем так, как думают.

Пластическая хирургия до сих пор почти всегда репродуктивная, а чаще и просто восстановительная. Реконструктивная и репродуктивная хирургии – это действительно медицины, так как недостаток внешнего вида человека связан с каким-либо заболеванием или травмой. По остальным же видам операций из словосочетания «эстетическая медицина» следовало бы пока убрать слово «медицина». Ведь в чисто медицинском понимании в эту область входят только дерматологи (а точнее в нашей стране почему-то дерматовенерологи), а излечение кожных

заболеваний просто совпадает с улучшением внешнего вида. В противном случае возникнет обратное: придется приклеивать слово «эстетика» к любому лечащему врачу, ведь заболевший человек всегда выглядит некрасивее.

В пластической хирургии сложился парадокс: внутренне не переживая никакого родства с идеологическим фундаментом официальной медицины и даже постоянно страдая от такого родства, она все же боится отколоться от привычного естественнонаучного подхода и всячески продолжает заигрывать с материалистической наукой. «Философия красоты», если таковая появляется в каком-либо литературном труде пластического хирурга, состоит, как всегда, из нелепого гибрида «теории Дарвина» (теория естественного отбора и функциональности видов) и рассуждений об абстрактном «золотом сечении» (которое мы все неосознанно и глубоко несем как генетическую память предков) – «научное» объяснение, почему сегодня люди устремились к совершенству. Понятно, это нужно для того, чтобы оправдать радикальность и риск научной разумностью, и нужно же как-то положить философский фундамент новой эстетической медицины.

Но эстетическая область в таких «научных» обоснованиях не нуждается, красоту нельзя обосновать и оправдать физиологически. Попытка современных направлений в медицине слить здоровье и красоту воедино – тупиковая затея, лучше бы эстетические хирурги оставались просто служителями у «алтаря красоты».

Новая профессия

В сущности, такая профессия, в том числе и эстетического хирурга, только проходит свое начальное становление. Это не сумма двух профессий – врача и художника, это совершенно новая, третья самостоятельная профессия, которой еще не было. Здесь специалисту нужно перешагивать через нагромождения мертвых условностей и в медицине, и в повседневной жизни, жить в соответствии с духом времени, даже опережать его, занимать

твердую позицию посредника между культурой, медициной и эстетическими взглядами каждой индивидуальности. Ему придется постоянно переходить установленные исторические барьеры и медицинские правила, выражаясь образно, перепрыгивать красные флажки, как волку.

Возможным последователям хочется сказать следующее. Если не выстроить собственную крепкую идейную позицию, любого специалиста, который стал бы осуществлять метод на практике, рано или поздно его собственное окружение, и даже сами клиентки, сломят и добьют. У него быстро может случиться жизненный срыв, и от его тонкого душевнохудожественного переживания и энтузиазма не останется и следа. А оставаться «ремесленником», относиться так, как относятся к коррекции фигуры в косметологии и хирургии, механически осуществлять процесс здесь невозможно – механически можно работать только с ожирением. И если душа принимает только практику, а отталкивает все, что «окружает» метод, все то, что написано в этой книге как идеологическая основа, духовный источник, все это покажется «заумствованием» и лишним – успеха не будет, результаты могут быть от случая к случаю, но главное – все превратится в тяжесть, мрак и рутину. Здесь у мастера должна быть доля здорового идеализма, определенное, может быть, даже врожденное свойство его душевной организации воспринимать «идейную» сторону жизни.

Когда безотчетно отталкивается, вызывает отвращение все «философское», все «идеалистическое» – это результат влияния нашего состояния культуры, так называемого постмодернизма с его подчеркнутой «непафосностью», с его тотальной иронией, свободой от любых идей. Это подпадание под искушение, под очарование такой «культурой», когда при столкновении с проявлением любой возвышенности, восторженности и идеей, которая, как известно, без пафоса не живет, охватывает чувство неловкости, конфуза, даже стыда.

Несогласным здесь нужно быть не с самой медициной, а с тем, что как общее умонастроение постмодернизм захватил

и медицину тоже. Сегодня мысль отвлеченная, лишенная прагматических ориентировок, претендующая на построение мировоззрения, не встречает общественного энтузиазма. Это касается философии, идеологии, искусства, теологии, это касается даже фундаментальной науки, еще недавно «героини» культуры. Сегодня А. Эйнштейн или Н. Бор не смогли бы занять того места в общественном мнении, какое они занимали в 1930-х годах. Обыватель, романтически интересующийся, есть ли жизнь на Марсе, уже давно стал анахронизмом.

Но нужно понимать, что такое состояние культуры – это только период, это временно и это вовсе не ново: подобный нигилизм возникал всегда, когда культуры переживали кризис идей или деградацию. Как сказал поэт Тимур Кибиров, «сегодня в культуре назревает некая смена вех, не сегоднязавтра что-то должно произойти, должна возникнуть реакция на разливанный постмодернизм с его рассудочной пошлостью. ... Культуре необходимо эмоционально наполненное, возникнет новый сентиментализм. Постмодернизм сейчас стал аналогом соцреализма. С соцреализмом нельзя было спорить, потому что это было наказуемо. А с постмодернизмом спорить просто страшно: тебя тут же единогласно обвинят в отсталости».

Есть и другая дополнительная трудность в этой профессии, помимо нажитых медицинских догматов и штампов. Преодолеть в себе медика-консерватора, наверное, не так сложно, как решить в душе старый и больной мировой «половой вопрос». У мужчины при работе с женским телом, у художника, скульптора, массажиста почти всегда к работе примешиваются эротические чувства, пусть даже скрытым образом. Речь не идет о том, что это будет мешать нормальным рабочим отношениям, это ясно любому. Речь лишь потому, что сексуальное создает субъективность, предвзятость, препятствие. Эротика и эстетика – антагонисты, эротика мешает искусству.

Специалисту необходимо в какой-то мере перешагнуть рамки половой принадлежности, стать хотя бы на время «бесполом»: интерес «скульптора» к своей «натурщице» должен быть не

мужской, а человеческий. Несмотря на завоевание женщиной равенства, редкий мужчина воспринимает женское тело без того, чтобы к этому не примешался мужской эгоцентризм обладания, чувство «хозяина» на этой Земле. В массажном мире это так распространено: противопоставление полов, «гендерную идентичность» даже подчеркивают, часто с помощью фамильярности. Может быть, для того, чтобы привлечь клиентку (чтобы та «почувствовала себя женщиной»), или чтобы скрыть страх, охватывающий перед чужой личностью при работе с телом этой личности, или чтобы наладить «хороший контакт».

Если специалист не сумеет отодвинуть в себе «мужское» и встать на путь универсально-человеческого, он не сможет пережить пластику в чистом виде, увидеть в женской фигуре потенциальную гармонию. Он не станет художником, творцом, не преодолев в себе потребителя. Потребитель и творец – две вещи несовместные.

И женщина сталкивается с определенными препятствиями внутри себя, с нагромождениями в культуре. Здесь ее нужно поддерживать в ее эмансипации, ведь ее идеал тоже может противоречить общепринятым эротическим и эстетическим эталонам.

Может ли мастером данного метода быть женщина? Для меня остается вопросом, и не только в силу физической тяжести профессии. Несмотря на то что женщины могут видеть недостатки фигуры гораздо лучше и быстрее многих мужчин, они не обладают главным в сфере пластики – это дара видеть как создавать. Они могут прекрасно технически выполнять хирургические операции, не хуже мужчин, но в женской сущности в принципе не заложено переживание человеческого тела, так как это имеет место в мужчине. Мужское стремление обладания – это обратная, негативная сторона творца.

Женских имен среди художников, скульпторов и архитекторов много только в последний век – век модернизма и постмодернизма. Женщины много и талантливо творят в сфере дизайна и моды, им не откажешь во вкусе, они наблюдательны, подмечают и

остроумно обсуждают малейшие детали внешности и стиля. Но с появлением постмодернизма умерло и само искусство, а именно то, что являлось пластикой человеческого тела.

В созданном методе другие способ познания, способ оказания помощи, соответственно, отношения между врачом и больным, другие цели, диктуемые не жизненной необходимостью, как при болезнях, где не приходится иметь выбор (болеть или не болеть), а свободными и сознательными отношениями. Можно по праву создавать свой кодекс правил в этой новой профессии. Чем, собственно, и отличалась давних пор медицина, относящаяся к так называемым сильным профессиям, для которых вырабатывалось собственное законодательство, способное конкурировать даже с государственным законом.

Зачем здесь философия?

Этот вопрос, как ни странно, задают нередко и делают это с долей негодования или смущения. Людям, которым не нужны утомительные подробности, отвечаю: сегодня любой метод и даже товар имеет свою философию, открыто декларируемую или скрытую. Продвижение на рынке услуг без убедительного обоснования своего «имиджа» и своей корпоративной идеологии уже невозможно. Сегодня это называется пиаром. «Это коротко и прагматично, – соглашаются с пониманием и сочувствием, – надо же как-то выживать, продвигать бизнес на нашем тесном “рынке красоты”». И вопрос у особенно неразвитых людей «При чем тут философия и “заднее место”?» (или того хлеще: «Зачем так заумствовать мастеру ж..пных дел?») отпадает сам собой.

Но цель обосновать свою философию здесь не рекламная.

Ведь это только наше знание разделено на физику, химию, биологию, медицину, а сама реальность едина, и она не считается с нашим делением, действует поверх всех границ. И медицинское знание – это лишь часть целого. Необходимо было провести анализ имеющегося по нашей теме материала не только в медицине, где

проявляется однобокость, но и по многим другим направлениям, имеющим прямое или косвенное отношение к человеку, таким, как наука антропогенеза, морфология, эмансипация, эстетика, а они все тесно связаны с философией.

Философия – это мышление, а мышление начинается с постановки проблемы, когда разум пытается достичь некоторой цели, и сталкивается с препятствиями, и, пытаясь преодолеть их, ищет нужные средства. Обучение мышлению должно начинаться со способности поставить проблему. И искусство мышления оказывается во многом искусством правильно задавать вопросы. Метод вопросов и ответов, внутренний диалог с собой – это и есть во многом мышление. На пути достижения ответов формируются гипотезы, накапливаются факты, гипотезы проверяются фактами, строятся более гибкие гипотезы. И лишь в самом конце этого живого, пульсирующего пути знание остывает в системе найденных ответов.

Главное для философии – это категория «целого». Нужно брать всякую черту, всякий предмет, связь, качество, событие не просто само по себе, но пытаться связать с некоторым целым, в котором эти связь, события укоренены. И стремиться идти в этом все далее и далее, до бесконечности, восходя к высшим целым, обнимающим сферу разума, бытия. Никогда ни одно открытие в любой из наук или практическом опыте не происходит случайно, и в узком смысле этому всегда предшествуют мучительные поиски людей во многих смежных науках и самых разных областях жизни. А для понимания такого сложного явления, как человек, понятия смежности не существует. И всего достигнутого человечеством будет мало.

Универсализм в мышлении покинул врачей, вставших на путь медицинского нигилизма. «Мыслящий врач должен пытаться выйти за границы уже достигнутого, расширить горизонты познанного, проникнуть в глубины, а значит, выйти от части к некоторому большому целому, – пишет доктор философских наук В. Моисеев, заведующий кафедрой биомедицинской этики. – Так врач становится философом. Философия в медицине должна

быть, прежде всего, философией медицины. Что такое болезнь? Каковы ее механизмы? Как переплетаются в человеке тело и душа? Почему мы все лучше лечим, а люди все больше болеют? Мудрые люди всегда чувствовали, что дело врача уходит тонкими нитями в очень глубокие сферы бытия, и, обрезав их, мы потеряем само врачебное искусство. С ослаблением философской ауры медицинской профессии, как с разрушением тонкого озонового слоя Земли, растет опасность своего рода экологической катастрофы в области медицины в целом. В нашей бизнес-медицине целью, как и во всяком бизнесе, является получение прибыли, и лишь специфическим средством для достижения этой цели оказывается «лечение». Этой медицине философия не нужна. Но нужна ли нам такая медицина?»

О ФЕНОМЕНЕ «ЖЕНСКОГО» ЖИРА

В этой главе предпринята попытка рассмотреть феномен «женского» жира, и к ней лучше отнести как к философской стороне вопроса, чем как к материально-физиологической.

Если бы древнего врача спросили, что он думает по поводу лишнего жира в нижней части тела женщины (болезнь это или не болезнь), то помимо того, что он просто не понял бы такой постановки вопроса, ответ его мог прозвучать примерно так. Сферическая форма и жидкая легкая субстанция (жир), наполняющая эту сферическую женскую форму – это та стихия и те условия, при которых возможно воздействие космического, чтобы осуществилось зачатие и созревание плода. Внетеллурическое действует на женщину так, чтобы она как можно больше приблизилась к форме шара и могла таким образом «раствориться» в космических силах, действующих на Землю. В древности это не только знали посвященные, но и бессознательно переживалось всеми людьми. Древние богини плодородия всегда изображались в крупных шарообразных формах с преувеличенными женскими признаками.

Способность женщины откладывать жир имеет отношение ко внетеллурическим силам. Но эта тенденция бесконечного расширения, тяготения к приобретению округлой формы тела на определенном этапе сдерживается силами Земли и больше, чем положено, наследственно-конституционно обычно не бывает. Эту сдерживающую, формообразующую роль играет соединительная ткань, которую можно назвать уже представительницей теллурических, земных сил.

Легко себе представить, во что бы превратилась юная женщина в период бурного полового созревания, если бы не эти сдерживающие силы: жировые ткани были бы мягкими

(и поверхность ровной, без «целлюлита»), но женские формы и объемы стали бы просто необъятными. Каркас, паутина из соединительной ткани, сдерживает легкую жидкую жировую субстанцию (возможно, останавливает и рост размеров жировых клеток), и таким образом пресекается расширение телесных объемов, а с этим придается какая-то приемлемая для земных условий законченная форма женскому телу.

Силы отвердения, минерализации, склеротизации обуславливают существование женщины в природных законах: если бы не эти силы, она как полноценный *homo sapiens* не смогла бы занять то место в земной эволюции, которое занимает. Способность женского организма уплотнять жировые ткани по большому счету способность не только здоровая, но попросту и необходимая: это условие ее физического существования.

Ко всем известным в науке функциям соединительной ткани можно добавить еще одну – формообразующую.

Может сложиться впечатление, что худеть женщине в «женских» местах совсем не нужно. Зачем избавляться от жира, раз он так необходим и для репродуктивной функции, и для женского внешнего вида? В известной мере это действительно отражало состояние здоровья женщины в прошлом (и отчасти это верно для многих женщин и сегодня), ведь в древности не существовало идеала худой женщины, а был идеал только женщины полной.

И на этом можно было бы ставить точку. Если бы не другие вопросы-проблемы, которые стали актуальны лишь в наше время: почему жировая ткань откладывается неравномерно, каков механизм образования феномена, который называют «упорными отложениями», а по сути – в чем отличие природы «женского» жира от жира вообще (при избытке веса у обоих полов)?

Как уже указывалось в первой части книги, особенности кровеносной и лимфатической систем женщины уже являются «факторами риска» появления у нее жировой ткани в нижней части тела, и две системы (помимо общей для полов тепловой) способствуют этому. Четвертая – гормональная – особо активно играет роль в этом приобретении в пубертатный период, этот

период хотя и непродолжительный, но самый «фатальный» в образовании жировой ткани в зонах вторичных половых признаков. В остальное время жизни наблюдается общее накопление жировой ткани в связи с увеличением массы тела.

Но есть также немало примеров, когда жировая ткань «добавляется» к нижней части тела женщины в течение жизни непропорционально (помимо повышения веса) и не уходит при похудении. И неясно, почему именно гормональный фактор (гормональные «стрессы», как считается, но нигде не расшифровывается), способствует этому. Попробуем разобраться и в этом вопросе, который в этой книге еще не был освещен.

Немного о процессе склеротизации

Любому физиологу ясно и безо всякого микроскопа, что все, что организм не хочет отдавать – это субстанции, подверженные уплотнению, или минерализации, или склеротизации (scleras – твердый, жесткий; sclerosis – уплотнение). Они становятся плотными, «каменеют» (засчет замены погибших функциональных элементов соединительной – обычно фиброзной – тканью или гомогенной массой) и таким образом «выключаются» из общего жизнеобмена (подобно скале, омываемой морем: в нее не проникают вещества атмосферы, воды и почвы). Можно предположить, что организм их изолирует, чтобы не тратить на их утилизацию свои иммунные силы: с мягкими субстанциями ведь этого бы сделать не удалось, они непосредственно сосуществуют с соседними тканями, в них проникают жизненные силы и вещества.

Процесс склеротизации хорошо изучен в атеросклерозе (или артериосклерозе): это общий термин для различных патологических состояний, при которых наблюдаются отвердение, утолщение стенок и потеря эластичности кровеносных сосудов, особенно артерий.

Атеросклероз начинается с отложения *холестерина* и имеет три стадии. Первая – появление липидных пятен – считается

обратимой. Вторая стадия необратима: жировые, или липидные пятна превращаются в фиброзные бляшки, происходит их уплотнение и разрастание (и, вследствие этого, сужение сосудов крупных и средних артерий, а иногда и полная закупорка сосуда). Третья – со временем бляшка обызвествляется за счет отложения кальция. (Этот этап самый серьезный и опасный: бляшка может подвергнуться спонтанному растрескиванию или разрыву. Нарушение ее целостности стимулирует образование тромбов, которые могут вызывать эмболию, закупоривать просвет сосуда.)

Сегодня уже есть немало доказательств несостоятельности «липидной теории» в атерогенезе, то есть вины избыточного холестерина, появились даже теории, доказывающие его пользу. И, возможно, удалось бы когда-нибудь его полностью реабилитировать, если бы не один неоспоримый факт, который трудно обойти. Только холестерин, совершенно нерастворимый в воде, встраиваясь в клеточные мембраны, способен менять их свойство – если бы его в организме не было, не было бы и склеротизации.

Женский «лимфосклероз» – аналог мужского атеросклероза

Назовем условно явление уплотнения, склеротизации женских жировых тканей **«лимфосклерозом»**. (Слово берем в кавычки: такого термина в медицине нет, не считая достаточно узкого и малоупотребимого его значения в определенном редком заболевании.)

Проведя такую аналогию и просмотрев внимательней общий процесс склеротизации в нашем организме, можно обнаружить интересные вещи.

Известно, что атеросклероз – «мужская» болезнь, и равный с мужчинами риск возникает у женщины только в период менопаузы: содержание холестерина в ее крови в репродуктивном возрасте всегда незначительно. Женские энциклопедии здоровья

не устают повторять: «Пока у вас идут менструации, вам нечего бояться атеросклероза». Официально считается, что эластичности стенок сосудов способствует свойство женского эстрогена, и даже на его основе разрабатывается лекарство, способное, как надеются, вылечить «мужской» атеросклероз. Но не частное свойство эстрогена, а весь женский репродуктивный принцип устройства предотвращает отложение холестерина на кровеносных сосудах, иначе деторождение было бы невозможно. Рассмотрим более подробно.

Известно, что холестерин необходим для синтеза половых гормонов, без него человек не будет иметь половой функции. И вне зависимости от того, поступает он в организм с пищей или нет, образование его в желчи происходит непрерывно (chole – желчь + stereos – твердый), он является одной из составных частей желчи. (В организме его содержится более 300 г, а концентрация его в пузырной желчи настолько высока – два с лишним грамма, – что только наличие солей желчных кислот предохраняет его от выпадения в осадок. При воспалительных процессах в желчном пузыре образуются желчные камни, состоящие на 80–90 % из холестерина.) Известно, что только треть холестерина, который мы потребляем с пищей, циркулирует в кровотоке – остальное его количество мы производим сами.

Если рассматривать роль и поведение холестерина в общем ключе, то неизбежно следует определенное умозаключение: если в репродуктивном возрасте у женщины не наблюдается его отложения на стенках кровеносных сосудов, то это еще не дает оснований считать, что нет его излишков. Предполагать в женском организме большую слаженность в работе и согласие между двумя системами – пищеварительной и эндокринной – оснований нет.

На вопрос, откуда лишний холестерин, ответ достаточно прост. Холестерин, выражаясь образно, это «сырье» для производства гормонов (по-научному биосинтетический предшественник), как железная руда – сырье для выплавки металла. Когда появляется его излишек? Когда он не расходуется полностью, когда уровень гормонов снижается, тогда закономерно и «сырье»

в таком количестве оказывается не нужным. Риск приобретения атеросклероза у мужчин появляется с 35–7-летнего возраста, как раз тогда, когда уровень мужского тестостерона снижается. (Затем с возрастом еще несколько раз наблюдаются падения его уровня. У женщин в 40–5, затем после 50 и т. д.) Невостребованный, свободный холестерин, циркулирующий в кровотоке, не способный раствориться и вынужденный где-то найти себе пристанище, оседает на сосудах. (Печень определенно можно считать железой внутренней секреции с половой функцией, хотя официально она относится к железам пищеварительной системы. На печень всегда смотрели только как на экскреторный орган, который вырабатывает желчь, этим и ограничивались. Лишь недавно обнаружили, что она опосредует эндокринные процессы и является важнейшим эндокринным органом – это выяснилось при исследовании гормона роста.)

То, что излишки холестерина в женском организме, безусловно, имеются, подтверждает неумолимый факт – работа женской гормональной системы, которая характеризуется цикличностью. В отличие от сравнительно ровного продуцирования гормонов у мужчины, у женщины его можно назвать скачкообразным. Если посмотреть месячный график секреции женских половых гормонов, то можно увидеть, как за менструальный цикл кривая какого-либо из двух гормонов (эстрогена и прогестерона) то стремится к нулевой отметке, то поднимается высоко вверх. И в ранней юности, еще до всяких гормональных «стрессов», работа женской репродуктивной системы не отличается стабильностью: менструации носят стойкий, так называемый ановуляторный характер (длятся в среднем четыре года). Они характеризуются затишьем в продуцировании второго полового гормона прогестерона, поскольку не происходит овуляции (выхода яйцеклетки) и образования «желтого тела» («оболочки» яйцеклетки) – оно-то и продуцирует прогестерон (только часть его производится корой надпочечников).

То есть у женщины снижение продукции половых гормонов происходит не только так же, как у мужчины с возрастом, но

и каждый месяц. Если, фигурально выражаясь, подсчитать суммарно степень нестабильности системы, то видно, что мужская гормональная система работает во много раз ровнее и слаженнее женской. В те дни, когда секреция гормонов снижена, холестерин для синтеза половых гормонов и оказывается не нужным.

Следовательно, неостребованного, свободного холестерина у женщины может быть только больше.

«Гормональная» теория атеросклероза не появляется в научных кругах не потому, что такой подход требует определенного универсализма мировоззрения врача и отказа от узкой специализации, хотя это не стоит сбрасывать со счетов, а потому, что с этим попросту нечего делать. Ведь известно, что средств повлиять на деятельность гормональной системы человека незаместительным путем не существует. Как заставить организм вырабатывать собственные гормоны в нужном количестве – науке неизвестно. Есть возможность их только заменить на искусственные (натуральные или синтетические – не имеет значения), нормальные по количеству и составу в плазме крови, но тогда неостребованного холестерина будет еще больше, так как свои собственные в этом случае перестают вообще продуцироваться (в чем и состоит суть контрацепции противозачаточными таблетками) – об этом ниже.

Механизм женского «лимфосклероза»

Относительно верхней и нижней частей тела женщины кровь имеет два уровня давления; нижнее, более слабое, является важным условием для предоставления здесь основной роли лимфе. Холестерин доставляется к половой железе женщины опосредованно – не через кровь, а через лимфу.

Лимфатическая система через млечные сосуды всасывает жирные кислоты и холестерин (холестерин и фосфолипиды находятся в лимфе в виде липопротеинов). Как тканевая, так и сосудистая лимфа имеют практически тот же состав, что и плазма

крови (но в ней меньше кислорода, нет эритроцитов, меньше белков и больше лимфоцитов). Тканевая лимфа находится в прямом соприкосновении с тканями (сосудистая лимфа проникает в лимфатические сосуды, она образуется в тканевой жидкости, накапливающейся в межклеточном пространстве).

Где откладывается невостребованный холестерин у женщины – нетрудно догадаться: следуя логике, он находит свое пристанище в тканях тазовой зоны, которые находятся в прямом соприкосновении с тканевой лимфой.

Но можно только лишний раз отдать должное мудрости природы, которая в определенном смысле находит наилучший выход из положения, «списывая издержки производства» и откладывая их в наименее функциональную и важную зону (по сравнению с сосудами и органами). Жировая ткань тазовой зоны, образно говоря, берет весь удар на себя, сохраняя в чистоте весь остальной организм, предоставляя возможность жизни плоду и продлевая жизнь женщине. Мужской атеросклероз может быстро привести к гипертонии, к тромбообразованию, к летальному исходу; женский «лимфосклероз» не ведет к болезням, к снижению самочувствия или работоспособности, по крайней мере, наука такими данными не располагает.

После того как природа отложила невостребованный холестерин в безопасное место, она поступает еще мудрее. Все это необходимо еще и спрятать, прикрыть, изолировать от остального организма, чтобы не напрягать иммунную систему, к тому же кровь женщины репродуктивного возраста обязана быть чистой, сосуды не суженными (все ведь знают, как опасно высокое давление у беременной) и т. п. Следующий закономерный и неизбежный этап – это появление фиброзно-соединительной ткани, своеобразного покрывала. Чтобы все это не гуляло по организму (и, не дай бог, крупные холестериновые образования не стали блуждающими тромбами), соединительная ткань как бы прошивает жировую ткань, скрепляет ее наподобие стеганого одеяла (возможно, это и маскировка жировых клеток, искусная и надежная, за счет закупорки мембран). И иммунная система разгружается, она

может иметь дополнительные, нерастраченные силы.

Некоторые исследователи атеросклероза заинтересовались парадоксальным поведением холестерина и кальция и другими странностями атерогенеза, и была выдвинута концепция, согласно которой весь атеросклеротический процесс является по своей сути процессом иммунологическим. Немало фактов подтверждает то, что иммунная система организует и выполняет своего рода физиологический сыск для выявления и уничтожения чужеродных агентов. Но в то же время накопилось немало доказательств, что она по неизвестной пока причине этих чуждых ей агентов оставляет, не трогает и прикрывает – это открытие в свое время завело иммунологов в тупик. Ученые давно подозревают, что роль защитной системы организма в лице иммунитета много сложнее.

При изучении атеросклероза неоднозначность и странность атерогенеза подтолкнули некоторых ученых к предложению иной версии ролей участников этого процесса. К традиционной липидной теории добавилась гипотеза так называемого «хронического повреждения эндотелия» (впервые предложенная в 1976 году Россом и Харкером и названная «реакцией на повреждение», но не ставшая тогда ведущей). Суть гипотезы в том, что холестерин и липиды являются основным *строительным материалом* для ремонта клеточных мембран и жизненно важных коммуникаций. Холестерин не вредит сосуду, следуя этой теории, а наоборот, спасает его, «латает», когда в нем образуется трещина, что гораздо опаснее, чем его утолщение и сужение просвета. Холестерин способен замечать малейшую трещинку, тут же останавливаться и застревать в ней навечно, а чтобы эта пломба не смылась кровотоком, как свежий цементный раствор в проломе стены дождем, чтобы бляшка не оторвалась, она достаточно быстро опутывается паутиной фиброзных волокон, скрепляется, а для надежности «пломбируется» кальцием.

Как только фиброз и кальций присоединяются к холестерину, ткань окончательно теряет эластичность, происходит закупорка мембран клеток и на этом месте появляется состояние стагнации, когда нет ни входа, ни выхода. (Как выразился один ученый,

«кальций – вот имя этого скромного, но необходимого служителя физиологической Фемиды. ... Когда банк обанкротился, приходит судебный исполнитель и опечатывает имущество»).) Этот пункт, эта «зловредная» роль кальция вызывает самое большое недоумение у ученых: исследования показали, что сам по себе кальций, а точнее, его двухвалентные ионы, на самом деле ниоткуда и не приходил, а всегда был рядом с самого начала процесса, он повсюду присутствует в организме.

Теорию «реакции на повреждение» можно применить и в нашей теме. Как следствие бурного отложения жировой ткани в период полового созревания абсолютно вероятны многочисленные микротравмы клеток, мембраны которых могут не выдерживать резкого увеличения из-за переполнения жиром, не успевать вовремя приспособиться, растянуться и потому повреждаются. В этот период, как известно, многие женщины и приобретают злополучные стрии (растяжки), не успев еще основательно располнеть. Даже кожа, с ее огромной способностью к растяжению, не выдерживает и «лопается» в тех местах, где приток жировой субстанции был самым большим и резким.

На месте повреждения мгновенно появляется холестерин, который в этой зоне, как уже ясно, всегда под рукой. Миллиарды клеток покрываются холестерином, а затем фиброзными волокнами за сравнительно короткий срок. Вопрос заключается лишь в количестве таких повреждений, и решающим здесь является не столько абсолютное количество прибывающего жира, сколько скорость его прибытия, а более того – неравномерность. Если бы этот процесс был более растянутым во времени и плавным, то этого, возможно, не происходило бы.

В свете теории «реакции на повреждение» природа и причины женского «лимфосклероза» как раз более понятны, чем причины повреждения мужских сосудов, ведь жировые клетки, как известно, самые нестабильные.

При утилизации такой жировой ткани возникает уже дополнительная трудность помимо иммунного фактора – препятствия чисто механического характера. И в зависимости от

степени уплотнения этих тканей можно говорить о гипотетической возможности или невозможности обратного процесса. Так, на первом этапе, на стадии отложения холестерина или липидных пятен (при атеросклерозе – состоящих из нагруженных липидами пенистых клеток – макрофагов) еще есть, наверное, шанс, что организм их востребует и утилизирует.

На втором – стадии превращения липидных скоплений в фиброзные образования (состоящие из гладкомышечных клеток интимы, окруженные соединительной тканью и внутри- и внеклеточными липидами) – возможности резко уменьшаются и остаются мизерные шансы на успех. Скорее они приравниваются к тем же случаям самоизлечения от атеросклероза, которые врачами расцениваются как чудесные.

На последней стадии, когда фиброзные образования становятся плотными, «каменеют» (присоединяется кальций), процесс абсолютно необратим. Даже при необходимости в них в случае голода организму невозможно использовать эти бесценные склады энергетических запасов: они в «паутине», «в плену», и чудес здесь уже не бывает.

Это и есть та «жертва», которую природа заставляет приносить женщину во имя продления рода, но с другой стороны, это вовсе не жертва, а гениальный способ продления женской жизни и здоровья.

Ошибка природы?

Если взглянуть на явление женского «лимфосклероза» (как и мужского атеросклероза) глазами ученого, опирающегося на современный научно-естественный метод, то налицо ошибка одной из самых мощных защитных сил организма, самой совершенной и универсальной системы иммунитета.

Своевременный вывод продуктов распада – залог здоровья и продления жизни. Если по каким-то причинам организм не может их вывести, то они рано или поздно находят свое пристанище

в клетке. Новые поступающие партии «отходов» еще больше травмируют клетку и усугубляют положение, вход и выход из нее становятся все более затруднительными. Получается загадочный замкнутый круг: начинаются необратимые процессы закупорки клетки и блокирования жизнеобмена.

Женский «лимфосклероз» – загадка уже вдвойне, так как атеросклероз хотя бы по большей части связан со старостью. Почему это явление имеет место при росте и расцвете организма? И почему «закупорка» происходит в области самых важных и крупных лимфоузлов (паховых), что с точки зрения сохранения иммунитета не может иметь оправдания даже интересами потомства, не говоря уже о простой «починке»? Ведь получается, что лимфатическая система женщины, которая здесь и так перегружена, вредит сама себе и потомству. (Открытость половых органов, очаговые некрозы на эндометрии матки при ежемесячных менструациях, забота о постоянном рабочем состоянии периферических лимфоузлов и т. д.)

Почему удар наносится на самые важные иммунные органы, да еще в начале жизни? Понять это с материалистической точки зрения невозможно.

Традиционно воспитанному врачу невозможно даже осмелиться положить в основание гипотезы принцип склеротизации, существующий рядом с принципом молодости, чтобы исследовать проблему в таком массовом масштабе, в каком представлен сегодня «целлюлит». Да и все силы науки в этом направлении тратятся на преодоление самых злободневных бед человечества: атеросклероза и онкологических заболеваний, где «упорному жиру» ввиду его смехотворности вряд ли когда-нибудь найдется место. Это трудно и неудобно даже для самых смелых теоретиков «целлюлита», так как косметологию, если она не занимается рекламной тавтологией, связывают единые общепринятые в науке воззрения. Сложно и потому, что вначале потребуется рассмотрение механизма образования таких жировых тканей, где каждый шаг потребует строгой аргументации, а механизм склеротизации до конца никому не ясен. Неудобно, так

как нужно предложить что-то в помощь, а средства устранить или хотя бы приостановить этот неумолимый природный процесс склеротизации наукой не найдены.

С другой стороны, если не отходить от первоначального смысла греческого sklerosis (затвердевание, уплотнение), то этот процесс (постепенная замена белковой ткани зрелой грубоволокнистой соединительной тканью) в течение жизни вполне естественный и обычный, это общее свойство для многих живых организмов. Начиная примерно с юношеского возраста в лимфатических узлах наблюдается появление жировой ткани, а затем соединительной, из-за ее разрастания наиболее мелкие лимфатические узлы становятся непроходимыми для лимфы и выключаются из лимфатического русла, а в пожилом и старческом возрасте лимфоидные узелки исчезают вообще. Средние и крупные лимфоузлы, если они лежат рядом, срастаются друг с другом, а затем образуются крупные узлы, которые срастаются из двух.

Известно, что значительное замещение лимфоидной ткани соединительной (и жировой) ведет к снижению защитных сил организма, но этот процесс вовсе не результат аномальной деятельности самой соединительной ткани, она только до конца выполняет свою роль, в данном случае замещая нефункциональные участки тканей и органов.

Формулы женского здоровья не существует

Описанная деятельность гормональной системы, роль холестерина и т. д. – это лишь то, что лежит на поверхности, то, чем как раз и может заниматься материалистическая наука. Правильную оценку этой «болезни», а точнее раскрытие тайны женской индивидуальной формы можно найти только во взаимодействии космических формообразующих сил и сил земных, природных, подчиняющих себе физиологически-земную организацию женщины, а это никому пока неподвластно.

В женском организме роль фиброзной ткани не исчерпывается

тем, чтобы «заполнять» образовавшиеся пустоты между атрофированными мускулами», или тем, что она просто «любит» появляться в жидкой среде и портить жизнь хорошим тканям, как мы привыкли читать в пособиях по «целлюлиту». Роль фиброзно-соединительной ткани в женском организме более значительна и глобальна.

«Формулы здоровья», которую сегодня так страстно ищут, в природе не существует, а формулы женского здоровья – тем более. Считать, что женский организм это нечто продуманное природой, а недостатки тела – вина самой женщины, в корне ошибочно. Эстетические следствия женского «лимфосклероза» не подпадают под понятие болезни. Это скорее итог компромисса противодействующих сил в организме, что позволяет женщине иметь и способность к деторождению, и приемлемую человеческую форму. Здесь пластичность природы в своих решениях и «выходах из положений» еще более непредсказуема, чем у мужчины, так как женский организм ориентирован на двойную задачу, здесь у природы двойная забота.

Можно только удивляться способности женского организма нести две нагрузки, за себя и за ребенка, и при этом умудряться жить в целом дольше, чем мужчина. То, что женщина, родив даже троих – четверых детей (а беременности и роды – это, в сущности, разрушительный процесс), продолжает сохранять здоровье, работоспособность и достойный внешний вид – это больше ее личная заслуга, ее личная победа духа над природой, чем результат, вытекающий из законов женской физиологии.

И формулы исчисления идеальной массы тела женщины, в сущности, тоже нет. Такую формулу можно применить лишь к мужчине, тело которого полностью подчиняется физическим законам планеты, законам гравитации. Достаточно понаблюдать, как ходит женщина по земле, и увидеть, что ее тело в какой-то степени подвержено силам левитации: даже очень полная женщина идет легче, чем худой мужчина. В динамике движения скелета, в почерке мышечной пластики у женщины всегда присутствуют некоторые силы, преодолевающие земное тяготение. Мужская

пластика отражает полную подчиненность законам земного притяжения, всю механистичность скелета.

И специфически женского типа ожирения, которое всегда вносится в классификацию эндокринологами, получается, тоже не существует. Существует только один общий тип ожирения для обоих полов, выраженный в виде одной и той же картины: «бычий горб», огромный живот и т. п. Чем большую нагрузку в виде прибывающего жира могут выдержать бедра и ягодицы женщины, тем в принципе у нее больше резервов для продления здоровья.

Но этот процесс происходить до бесконечности не может, когда-то и здесь все резервы исчерпываются – по достижении определенного предела веса, индивидуального для каждой женщины, отложение жира начинается и в верхней части тела. Именно это ожирение, так называемое абдоминальное, по исследованиям медицины самое опасное. Именно оно приводит к сахарному диабету, стойким эндокринным нарушениям, сердечно-сосудистым заболеваниям, атеросклерозу у женщины даже в репродуктивный период. Для медицины этот факт остается неясным: почему именно абдоминальное? Но это ясно из изложенного.

Склеротизация жировой ткани в женских бедрах и ягодицах делает так, что эти ткани не участвуют напрямую в обменных процессах и тем самым в силу своей «выключенности» не вредят организму. В то время как при абдоминальном ожирении жир напрямую вмешивается в обменные процессы и сердечно-сосудистую систему. И то, что в зоне живота и спины склеротизация жировой ткани не происходит так активно и быстро, как в тазовой области, для организма гораздо хуже, так как это ставит иммунную систему просто в катастрофическое положение.

Можно еще раз сказать, что жаловаться женщине на очередную дискриминацию, в данном случае несправедливость природы, неправомерно. Ожирение в верхней части тела настигает женщин далеко не сразу, тогда как у мужчин оно сразу начинается по абдоминальному типу.

Возможна ли профилактика?

Каждая помнит, как в возрасте примерно 15–7 лет с бедрами начала происходить чудесная метаморфоза и за сравнительно короткий срок установился индивидуальный рисунок фигуры – определенные характерные линии и формы. После этого многие впервые и столкнулись с проблемой «упорного жира», «заколдованных» мест, с тем, что уже привыкли называть «целлюлитом».

Но одна только скорость этого процесса могла бы аннулировать все теории о жирах, углеводах, гиподинамии и стрессах, применяющихся к девочкам-подросткам. Какое-то время прибывающий в организм жир еще можно назвать большим событием в сфере обмена веществ, и медицина может правомерно изучать этот феномен. Но назвать это аномальным, назвать нарушением нельзя, а ведь нередко принимаемые к этому меры граничат с преступлением. Тема профилактики «целлюлита», непосредственно касающаяся подросткового возраста, рассматривается поверхностно и попадает всегда в общую тему «лишнего веса», что, в сущности, есть проблема неправильного образа жизни и старения – это абсурдно по отношению к подросткам, да еще в массовом масштабе.

Отложение жировой ткани – неотъемлемая часть полового формирования женщины, а дальнейший процесс уплотнения этих тканей – своеобразный физиологический выход из положения, чтобы организму жить и работать дальше. Такой «отработанный» жир есть у каждой женщины, проблема вырастает только из фактического количества и/или локализации такой жировой ткани, а еще более – из отношения к этому самой женщины.

В юности происходит глубокая перестройка организма. В физиологическом отношении подростковый возраст обусловлен увеличением выработки ряда гормонов, основные из которых –

гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин, кортикостероиды. Происходит налаживание работы и других желез внутренней секреции, особенно в период роста. С 16 до 20 лет в среднем идет «вторичный» период полового развития, о котором в медицине говорят мало, так как в половой системе мало что меняется. Этот период характеризуется окончательным формированием женщины во внешнем облике (у мужчин этот этап – формирование мужского внешнего облика: развитие мускулатуры, появление растительности на теле). Об окончательном становлении гормональной системы у женщины можно говорить не раньше 22–5 лет, у мужчин – 24–6 лет.

Даже самым разумным образом жизни не изменить законов полового развития и индивидуальной (наследственной) предрасположенности к отложению жировой ткани. Невозможно повлиять на этот ход сценария силами современной медицины, косметологии или самопрофилактикой. И процесс «лимфосклероза» диетами и спортивными нагрузками не остановить, в человеческих силах лишь не допускать избытка веса, на что не хочется тратить и строчки. Для того чтобы говорить о какой-то профилактике, необходимо знать причины или хотя бы факторы риска, а единственный фактор риска здесь – это быть женщиной. Чтобы исправить механизмы женской физиологии, вмешаться в ее законы и процессы, нужно предложить этому организму нечто лучшее, чем придумал сам Создатель.

Может ли здесь вообще быть пространство для размышлений, ведь речь идет, по сути, о гармоничном развитии женщины в целом? Может, но только на других уровнях: здесь много работы не физиологам и эндокринологам, а психологам, социологам, педагогам, родителям. Не в наших силах что-либо изменить, но в наших силах не усугублять и без того трудный процесс формирования человека.

Сегодня, как известно, половое развитие у девочек наступает раньше, чем это было еще 50 лет назад. При исследовании большого количества девочек еще в XIX веке было замечено, что у тех, кто жил в городах и, особенно, посещал школу, менструации

наступали на 3 – лет раньше, чем у живших в сельской местности или не получавших образования. Теперь наступление менструации в 11–2 лет считается обычным сроком, в то время как еще век назад наступление менструации в 13 лет считалось ранним.

Разрыв между началом полового созревания и окончательным формированием телесности, а также полового сознания (не путать с половой просвещенностью), которые наступают не раньше 19–1 года (у юношей – на пару лет позже), теперь увеличился.

Современными исследователями также замечено, что чем ниже уровень цивилизации, тем позже наступают месячные у девушек, и в настоящее время в слабо развитых странах они наступают на 2– года позже, чем в технически развитых. Не стоит сомневаться, что перегруженность информацией, особенно интеллектуального толка, ранее развитие интеллекта у детей, вся атмосфера социума, где сексуальная просвещенность, прагматичность медицины (половая жизнь – это полезно для здоровья) могут провоцировать ранее половое созревание.

Временной отрезок между первыми менструациями и формированием скелета, мягких тканей, окончательным становлением работы гормональной системы у современных девушек теперь больше. (Поэтому «заболевать целлюлитом» стали просто по возрасту раньше.)

Говорить о каком-то идеале можно было бы, если бы процессы роста и формирования скелета, мышечной и жировой ткани больше совпадали по срокам с окончательным формированием деятельности гормональной системы (последнее совпадает, по сути, со становлением полового сознания), что у деревенских девушек и было век назад. Сегодня уже невозможно ничего изменить в этом направлении, невозможно отказаться от культуры и просвещения, и наши дети слишком тесно взаимодействуют во взрослом социуме и втянуты в информационное поле цивилизации. Но в наших возможностях этот разрыв не увеличивать.

Такая часто встречающаяся одержимость родителей тем, чтобы их ребенок развился как можно раньше, приводит к определенным социальным последствиям, а нередко и к

личной трагедии этих повзрослевших детей. «Моя пятилетняя уже читает», «А моя семилетняя уже знает два языка», «А моя кроха уже владеет компьютером» – как часто можно слышать подобные высказывания у охваченных тщеславием родителей, переживающих при этом не только удовлетворение личного самолюбия, но и радующихся некоторой гарантией будущего своих детей. А дело нередко заканчивается тем, что юный вундеркинд в 25 лет отягощен массой хронических заболеваний (и совсем не потому, что некогда было посещать спортзал), находится в депрессии или страдает хроническим алкоголизмом, а молодой девушке кроме своих красных дипломов показать больше нечего.

И ранняя половая жизнь у подростков может подгонять половое развитие, и даже процесс роста и формирование скелета могут остановиться раньше положенного срока. Можно с уверенностью сказать, что если бы медики смогли провести такой анализ, а потом довели бы результаты до сведения учащихся в школах, то страх потерять рост или фигуру стал бы более сильным мотивом отказаться от половой жизни, чем угроза венерических заболеваний и нежелательной беременности, чего избежать сегодня уже не так сложно.

Есть и еще один фактор, устранить который в человеческих силах. Гормональные контрацептивы, основные потребители которых – девушки с 14 до 22 лет, на сегодняшний день можно назвать самым большим фактором риска для того чтобы «заполучить целлюлит», по сравнению с прочим негативом в виде экологии, неправильного питания, гиподинамии и т. п.

О ГОРМОНАЛЬНЫХ КОНТРАЦЕПТИВАХ

Предвидя заранее возможное негодование, часто возникающее при критике этих спасительных и удобных пилюль, внесу сразу ясность: это содержание адресовано лишь тем, кому красота дороже многих вещей в жизни.

Из своего эмпирического опыта могу сказать, что после длительного приема противозачаточных таблеток ткань бедер и ягодиц приобретает очень плотную структуру, при пальпаторном обследовании она выявляет определенную характерность: ее можно назвать плотно-вязкой, как бы «прорезиненной», напоминающей твердый ластик. По этой причине приходится отказывать такой клиентке, так как процесс коррекции может быть очень трудоемким, длительным, четко не прогнозируемым по количеству обработок и конечному эстетическому итогу, процесс становится психологически тягостным или невыгодным для обеих сторон.

У некоторых женщин вид «стеганого одеяла», «творожной массы» на поверхности бедер и ягодиц (причем, что характерно для контрацептивов, по всей поверхности этих зон), появлялся уже за год-два (в некоторых случаях – за считанные месяцы), даже без прибавки массы тела. Многие подтверждали тот факт, что действительно вес не прибавлялся (это-то и сбивало с толку), но через какое-то время они не узнавали себя в зеркале: появлялись мелкие и крупные бугры, происходило даже изменение контуров и форм фигуры. И, конечно, все списывалось на возраст, питание, гиподинамию, на неизбежный для всех «целлюлит», который не относят к гормональной сфере женщины (в том числе и гинекологи).

Тема противозачаточных пилюль, как и липосакция, мало и плохо освещается в прессе, вся информация черпается из рекламных текстов, где суть их действия никогда не раскрывается.

Профессиональная же литература гинекологов содержит много правдивой информации, но она тяжела для прочтения, насыщена цифрами, графиками, медицинской терминологией, и женщине трудно разобраться в этой общей картине, чтобы найти свой личный ответ на вопрос о целесообразности применения гормонов.

О вреде приема противозачаточных таблеток для здоровья здесь говорить не будет. Каким бы ни был вред, он меньше пользы, если ставить во главу угла такую важную для современной женщины проблему, как предохранение от нежелательной беременности. Речь пойдет только об эстетических последствиях, ущербе фигуре, до чего медицине, в частности, гинекологии, дела нет.

В чем суть контрацептивного эффекта гормонов?

Если спросить у женщин, в чем эта суть, то самые грамотные, прочитавшие инструкцию к таблеткам или наглядную агитацию, ожидая своей очереди в женской консультации, ответят: «Угнетение овуляции». Безобидное, казалось бы, словосочетание – ну и пусть себе яйцеклетка сидит подальше и не выходит, это-то и требуется. Но все не так просто и безобидно.

Угнетение овуляции – это ановуляция, то есть невыход яйцеклетки в брюшную полость и невыход ее из фолликула, своей «оболочки», поэтому оплодотворить ее невозможно. Контрацепция при ановуляции стопроцентная, так как яйцеклетки в брюшной полости просто нет (в гинекологической практике принято условно считать 96 % эффективности, видимо, случаются казусы).

Каким образом это достигается?

Если внимательно прочесть информацию о любой гормональной терапии, то можно всегда увидеть слово «заместительная».

Почему? Указывается это по причине одного физиологического закона, его называют ингибирующим влиянием на гипоталамус. Гипоталамус (железа отдела промежуточного мозга) постоянно следит за уровнем гормонов в плазме крови: если их недостаточно, он посылает сигнал-приказ железам внутренней секреции продуцировать больше гормонов, и наоборот – приостанавливать их выработку, если их достаточно. Но как только человек ввел в организм положенное количество гормонов извне, они поступили в кровь, гипоталамус (а ему абсолютно все равно, какие они: естественные или синтетические), «выключает» производство собственных, эндогенных, и в организме «родные» гормоны отсутствуют. Причина такого поведения гипоталамуса наукой пока не выяснена.

Абсолютизм (сто процентность) гормональной контрацепции не в ановуляции, а в полной «выключенности» всего репродуктивного аппарата женщины, и на сегодня ничего более эффективного не придумано.

Применение последнего поколения пилюль с пониженным содержанием гормонов, что всех, понятно, привлекает, и гинекологи стараются этим успокоить, что это меньшее вмешательство в гормональную систему (функцию эстрогенного компонента выполняют микродозы синтетических гестагенов), ничего в этом отношении не меняет. Уровень гормонов понизили потому, что со временем было замечено, что и гораздо меньшее их количество способно «выключать» половую сферу гипоталамуса, производство собственных гормонов. Снижать же ниже определенного уровня нельзя – тогда не будет контрацептивного эффекта, тогда гипоталамус «включится» и начнет посылать сигнал вырабатывать «родные» гормоны, и начнется овуляторный цикл.

Было бы еще полбеда, если бы применение пилюль создавало картину, которая логично приравнивается к подростковому ановуляторному периоду, когда нет «желтого тела» и вырабатываемого им прогестерона. Гормональная контрацепция – это *полная* подмена половых гормонов женщины на их копирующие искусственные, и первого – эстрогена, и второго –

прогестерона. Поэтому и контрацептивный эффект через месяц (прием пилюль непосредственно перед половым актом или после него бесполезен, кроме специальных «абортивных»), дозировка строго рассчитана, поэтому так важно применять таблетки по графику. Есть и другие компоненты в таблетках, один из которых должен вызывать кровотечение на эндометрии матки, есть гормональные контрацептивы вообще без менструации – это на выбор женщины. При приеме противозачаточных таблеток все фазы цикла становятся фикцией – ежемесячное кровотечение гинекологи называют не менструацией, а псевдомenstrуальной реакцией, а весь цикл – псевдомenstrуальным циклом.

По сути это – искусственный климакс, а точнее и того хуже, так как хоть минимальное количество эндогенных (родных) половых гормонов все же имеется у женщины до конца жизни. При применении гормональной контрацепции свои, эндогенные половые гормоны отсутствуют полностью. Яичники не работают, их вид у молодой женщины, принимавшей пилюли несколько лет, похож на яичники 60-летней женщины, они уменьшены в размерах и сморщены.

Почему ущерб красоте?

Чтобы понять это, придется опять вернуться к холестерину.

Наш биосинтетический предшественник оказывается не нужным в принципе для производства женских половых гормонов, не только во вторую фазу цикла, как при ановуляции, но и в первую, так как оба женских гормона принимаются в готовом виде. «Сырье» при отсутствии «фабрики» оказывается невостребованным, не расходуется и бесхозно скапливается на «производственных задворках». Количество невостребованного холестерина, следует предполагать, в этом случае просто огромно. Ведь не 2 недели, как в подростковый период, он оказывается ненужным, а все 4 из двадцативосьмидневного цикла, и так год за годом (только какая-то его часть расходуется на кортикостероиды и витамины

группы D). Печень же продолжает вырабатывать холестерин как обычно, договориться с ней о меньших «поставках» невозможно. Картина напоминает непрерывно прибывающие на станцию вагоны, которые должны разгружаться, а грузчиков уволили – образуются все увеличивающиеся пробки, запруды.

Все лишнее складывается в окололимфатической системе тазовой области и затем постепенно ведет к склеротизации жировых тканей. Процесс этот при применении противозачаточных пиллюль активизируется в несколько раз.

О противозачаточных таблетках

Открытие гормонов в XX веке – огромное достижение науки (эстроген был открыт в 1928 году, прогестерон в 1934). Первые таблетированные контрацептивы запатентовал американский химик в 1954 году. Гормонотерапия при ряде гинекологических заболеваний, где, собственно, применяются все те же противозачаточные таблетки, имеет большой успех. И действительно, нет ничего лучшего при росте опухолей, особенно так называемых эстрогенозависимых – результат чрезмерной деятельности яичников – как «выключить» эти яичники.

Оральные (как и другие виды приема) гормональные контрацептивы постоянно совершенствуются, с каждым годом производятся препараты, снижающие риск появления ряда заболеваний, процент которых был достаточно высок еще два-три десятилетия назад. Производители пиллюль уверены и доказывают на фактах, и в этом нет лжи, что частота заболеваемости раком или другими заболеваниями ничуть не больше, чем обычно.

Производители продукции, и в этом им нужно отдать должное, когда в определенный момент появилась потребность, усовершенствовали пиллюли и так, чтобы масса тела женщины не прибавлялась. Так, первое поколение, содержащее эстрогенный компонент, способствовало большому набору веса. Более позднее поколение, так называемые гестагенные (гестагены,

они же прогестины – общее собирательное название подкласса стероидных гормонов, производимых в основном «желтым телом», обеспечивающие наступление и поддержание беременности (гестации) – отсюда и название), а также тщательно рассчитанные трехфазные пилюли действительно значительно не повышают массу тела.

Это, можно сказать, было последней и решающей каплей в разрешении старой и злополучной женской проблемы предохранения, которая основательно перевесила чашу весов в пользу пилюль. Лишь после того, как исчез страх потолстеть, а не после разработки большей комфортабельности приема или безвредности (что в свое время удивило исследователей), таблетки стали пользоваться просто бешеным успехом. О возможном наборе веса официально говорится так: «В последнем поколении ОК прибавки веса женщины не наблюдается или она очень незначительна – до 5 килограммов» (стоит только заметить, что не такое уж это незначительное количество для нашего «эстетического меньшинства»).

Очень эффективна гормональная контрацепция для лечения заболеваний кожи. «Выключив» гормональную систему и обеспечив организм нормальным уровнем гормонов, можно достаточно быстро излечиться от многих дерматологических заболеваний. Правда, не стоит потом удивляться, что, избавившись от угревой сыпи (а заодно вечного страха забеременеть), можно приобрести неровную поверхность или дополнительные сантиметры тела. Просто нужно уяснить, что был совершен «обмен», «прыщи на целлюлит», о котором вас не предупредили.

Распространенное заблуждение, что пониженное количество гормонов меньше вмешивается в гормональную систему – еще не самое глупое, есть мифы и поглупее. В прессе, как известно, стали чаще появляться высказывания, что «целлюлит» – это жир гормональной природы. И авторы статей, как и сами женщины, делают следующее умозаключение: раз это «гормональный жир», значит, это результат *нарушений* гормональной системы, значит, нужно принимать гормоны (ведь в них правильное количество)

и «целлюлит» пройдет (заодно и контрацепция). Всем известно, что спортсменки, чтобы сохранить фигуру, вовремя применяли гормональные препараты и избежали «целлюлита». Многие же не знают, что это совсем другие гормоны, а еще менее известно, что потом спортсменок все равно догнал «целлюлит» еще похуже.

Сегодня применяют пилюли по поводу и без повода, как дань современности и «продвинутости». Пилюли в США, их там так и называют, пользуются самой большой популярностью, их применяют более 80 % женщин (наверное, остальные 20 % отстали от жизни или жалко тратить). Так, американки лечат ими нерегулярный менструальный цикл (несколько дней задержки – и сразу к врачу за рецептом), устраняют предменструальный синдром, омолаживаются в климакс. Американские врачи всерьез считают, что даже незначительная боль в животе, набухание молочных желез и раздражительность перед менструацией – это аномалия. И потому ПМС уже основательный повод для гормональной контрацепции на многие годы. А присутствие хотя бы одного аборта в анамнезе – тем более веская причина для прописывания пилюль. И потребительница удовлетворяется здесь как нигде: одним «выстрелом» гормональные контрацептивы способны «убить» даже не двух, а сразу нескольких «зайцев-проблем».

Почему гинекологи не предупреждают?

Хотя бы ту, по внешнему виду которой видно, что ей небезразлично состояние своей фигуры? Ведь даже по чисто экономическим соображениям какая-то часть отказалась бы от такого удобного и эффективного противозачаточного средства, так как лечение «целлюлита» недешево. Но ответы очень простые: гинекология – это такая часть медицины (и жизни женщины), где, как говорится, «не до жиру, быть бы живу». Аборты, гинекологические заболевания, бесплодие, летальный исход висят, как дамоклов меч, над каждой.

То, что нет набора веса – уже огромное достижение, а пять килограммов, которые может еще и не наберутся, как надеется каждая, – мелочи по сравнению с неизбежными еще недавно двадцатью-тридцатью (и то желающие находились). К тому же все это припишут неправильному питанию и малоподвижному образу жизни, но вовсе не гормональной сфере женщины. Даже если женщина и догадалась, что фигура испортилась именно за период приема таблеток, она редко упрекнет в этом гинеколога, просто примет успокоительное решение: наложит на себя епитимью, откажется от последнего кусочка жира и увеличит нагрузку в тренажерном зале (за все приходится платить!).

Еще до выхода своей первой книги я многим подробно описывал механизм образования упорных жировых отложений в женском организме, «холестериновую теорию», и какое это имеет отношение к пилюлям. Но, к удивлению, находилось немало женщин, которые чрезвычайно пекутся о своей фигуре и тратят на это немалые средства, и все же предпочли продолжать прием гормональных таблеток. Трудно объяснить, почему – возможно, не поверили, возможно, не успели все понять при устной беседе, или просто было жаль расставаться с таким удобным и надежным изобретением науки.

Степень надежности и удобства действительно доведены до совершенства: достаточно не забывать принимать пилюли каждый день, подобно чашке кофе по утрам, и то, чем мучилось человечество всю историю своего существования, навсегда ушло в прошлое. Можно и не напрягать свою память – ввести под кожу пролонгированный имплантант, содержащий дозировку гормонов на пять лет, удобны и инъекции каждые 3 – месяцев. Только этот «целлюлит», как ложка дегтя в бочке меда, все испортил.

Но безвыходных положений не бывает, разве только платить придется, увы, не в денежном эквиваленте. Ведь красота может требовать жертв не только в виде телесных страданий и истощения кошелек, но терпения и другого рода – дисциплинированности, неудобства, временного аскетизма, что требует механическая и «календарная» контрацепция.

На этом можно было бы закончить рассказ об эстетических последствиях (для многих женщин и неважных) от приема самых прогрессивных противозачаточных средств, пожурив напоследок гинекологов – могли бы рассказывать и побольше на консультациях об альтернативных способах, не торопиться прописывать пилюли всем подряд.

Если бы не еще одно – варикоз.

Варикозное расширение вен

И хотя я обещал не касаться темы здоровья, здесь придется невольно ее коснуться, потому что варикоз – тоже эстетическая тема. Варикоз – заболевание вен, характеризующееся неравномерным увеличением их просвета, узлоподобной извилистостью, преимущественно встречается у женщин и объясняется во многом наследственной предрасположенностью.

Флебологии хорошо известно о негативном влиянии противозачаточных таблеток на кровеносные сосуды, именно поэтому (и только поэтому) среди медиков есть противники гормональной контрацепции. Некоторые врачи отказываются лечить варикоз у женщины, пока она принимает пилюли. Уровень холестерина в крови повышается, все противозачаточные таблетки влияют на липидный обмен (одна группа препаратов больше повышает уровень холестерина, другая – триглицеридов, третья – липопротеидов низкой плотности), плотность крови тоже повышается. Холестатическая желтуха – частое явление при приеме таблеток, увеличена и частота появления желчекаменной болезни в 2 раза. Но холестерину в теме контрацепции уделяется мало внимания, перечисленные болезни считаются мелкими. К тому же холестерин не связывают с гормональной системой, как это было изложено здесь, ему уделяется внимание только в связи с системой обмена веществ.

Ответ на вопрос, почему в крови женщины наблюдается повышенное содержание холестерина при приеме

противозачаточных таблеток, достаточно простой. Невостребованного холестерина настолько много, что, видимо, он попадает и в кровоток, откладывается и на сосудах, – это может суживать их просвет. Суженные сосуды и повышенная плотность крови могут создавать более высокое давление в кровяном тоннеле, сосуды закономерно расширяются, меняют свою геометрию, чтобы пропустить поток крови. Образуется варикоз.

Применение половых гормонов активизирует не только обычный и естественный женский «лимфосклероз», но и риск атеросклероза приравнивается здесь к мужскому (а риск тромбообразований – просто бич пилюль). В инструкциях к таблеткам всегда указывается, что женщине старше 35 лет, или той, которая курит, или уже имеет варикоз, прием не рекомендуется. Обычно это предупреждение понимается так: «Раз я не курю, мне можно» или «Той, у кого варикоз, опасно, а мне – безвредно». Неверно, просто у той, которая курит, или старше 35 лет, или имеет варикоз, факторы риска гипотетически удваиваются, утраиваются и т. д., и ответственность врачей, соответственно, – тоже.

При первых признаках варикоза (тромбоза – образования сгустков крови в просветах сосудов) гинекологи рекомендуют прекратить прием пилюль (видимо, вам лично не подошло). Пожаловаться на варикозное расширение вен сорокалетней женщине – почти смешно, в этом возрасте ему как бы и положено быть.

Появление варикоза у двадцатилетней девушки сегодня тоже не новость. Врачи продолжают удивляться, приписывая это болезням цивилизации (ведь и атеросклероз помолодел), недоуменно разводят руками – наследственность, ничего не поделаешь. Но удивлению не останется места, если заглянуть в школьный портфель старшеклассницы, особенно американки, где всегда можно найти коробочку с пилюлями по соседству с любимой плюшевой игрушкой. Девушки от 14 до 16 лет составляют основную часть потребителей этих таблеток: они еще не так организованы и дисциплинированы, чтобы следить за своим календарным графиком. Да и маме спокойней, и врачам,

и все они, возможно, правы. Кто его знает, чем закончится беспорядочная половая жизнь – абортами, бесплодием или малолетним материнством? Американское здравоохранение выделяет огромные средства на доведение до сведения в школах информации о новой прогрессивной контрацепции.

Но период с 14 до 22 лет – это как раз и есть период становления гормональной системы человека. Медицине еще придется когда-нибудь столкнуться с большими проблемами и выяснять, что же происходит внутри еще не созревшего организма в этот период (и в дальнейшем тоже), когда еще не установившуюся гормональную систему подменяют на искусственную?

А картина может быть потрясающей. У юной стройной девушки, мудро подстраховавшей с 14 лет, «целлюлит», как у тучной пятидесятилетней женщины, варикоз, как у многодетной матери, отеки, как у сельской труженицы. Если к этому прибавить липосакцию, интенсивные занятия на тренажерах (надо же бороться с буграми и с варикозом – все это плохое кровоснабжение!), то нечего удивляться, что к 25 годам карта «жертвы цивилизации» в клинике сосудистых заболеваний толще, чем у ветерана Второй мировой войны.

Неразбериха или заговор?

Что это: неразбериха внутри медицины или заговор производителей гормональной контрацепции, которые, как известно, являются крупными монополистами и заботятся, как считается, прежде всего, о прибыли?

Отнюдь нет. Это вообще не заговор, это – *забота* о женщине.

Если вы не поленитесь прочесть какую-нибудь брошюру или статистический доклад на конференции, что с вами или с вашей дочерью могло бы быть, не будь этих гениальных достижений, вы просто побежали бы в аптеку за пилюлями. Вся ваша эмоциональность и негодование в адрес гинекологов улетучились бы мгновенно. Даже самые ярые противники

гормональной контрацепции снижают и теряют пыл, когда им выдвигают контраргументы – ужасные цифры неумолимой мировой статистики. Ежегодно в мире умирает полмиллиона женщин от причин, связанных с беременностью. По данным ВОЗ, половина искусственных аборт у подростков всего мира – нелегальные. Число криминальных аборт доходит до чисел, не поддающихся здравому смыслу, и эти цифры поступают не только из стран третьего мира, но и из благополучных США. В России число аборт на 1000 женщин в 10 раз выше, чем в Японии или Германии. А у принимающих пилули снижение материнской смертности зафиксировано на 25–0 % и т. д.

Неуместный и глупый на первый взгляд вопросногодование, который мне приходилось слышать от женщин после разъяснения, «и что же вы предлагаете?», не так уж глуп, в медицине он просто умнее формулируется и звучит так: «Каково соотношение пользы и риска?». Полемика на всемирных конференциях и презентациях для оправдания и разрешения активной популяризации средств проводится по принципу, который прослеживается в этом «глупом вопросе». Положительное решение выносится всегда, так как всегда колонка цифр «пользы» перевешивает колонку цифр «риска». «Отношение пользы к риску достаточно высоко, чтобы оправдать назначение ОК». – «Несмотря на многие негативные побочные явления при приеме ОК, это всегда лучше, чем аборт». Магия цифр мировой отчетности действует на всех, поэтому баталии всегда выигрываются защитниками и производителями пилуль.

О негативных сторонах гормональной контрацепции в медицинских книгах (и даже в текстах инструкций к таблеткам) никто и не умалчивает. Просто читательница в определенный момент сама перестает замечать все негативное: действительно, не потерпеть ли камни в печени, тромбоз и варикоз, головную боль или межциклические кровотечения, лишь бы не лечь еще одной единицей в колонку этих неумолимых цифр? Ведь получающийся при подсчете позитивный остаток в пользу пилуль и математически, и на глазок, по-житейски, всегда солидный. Но

если бы в этом списке «побочных эффектов» мелькнуло знакомое слово «целлюлит», немалую часть потребителей производители потеряли бы быстро.

Суггестию и «убойность» рекламы пилюль можно поставить как хрестоматийный пример для обучения имиджмейкеров. Здесь используется все, что только можно использовать для воздействия на сознание и подсознание человека, все, что только существует в нашей жизни как понятия и явления – инстинкт, сексуальность, красота, романтичность, современность, свобода и т. д.

Сексуальность – неисчерпаемая сфера человеческого существования, самый мощный рычаг в рекламе, сексуальный элемент эксплуатируется теперь, как известно, и где уместно, и где неуместно. Можно представить себе, какое богатое поле для этого контрацептивы, – это вообще в тему, «в струю», здесь можно просто «убить» потребителя. Хорошо еще, что эта реклама редко мелькает, видимо, производителям и так хватает покупателей.

Красивая упаковка розового (интимного) цвета, стройная обнаженная девушка (разумеется, без «целлюлита»), прижимающая таинственно палец к губам (зачем этим мужчинам все знать?), беззаботный расслабленный партнер на заднем фоне (я и о нем беспокоюсь). Создается много положительных впечатлений о женщине, достающей из сумочки розовую коробочку: она самостоятельна (эмансипирована), не вешает свои физиологические проблемы на других, будет раскована в постели (не трясется от страха забеременеть), дисциплинирована (таблетки нужно принимать строго по графику), финансово обеспечена (таблетки недешевы), образована (так пропагандирует медицина), прагматично смотрит в будущее (планирует свою жизнь), имеет самоуважение (следит за своим здоровьем) и уважение к другим и т. д. Одним словом – современный идеал.

Как найти свой личный ответ?

Тема контрацепции, как никакая другая в медицине, не совсем медицинская, она политико-социальная, и она, прежде всего, мировая. «Про» и «контра» борются в поле *мировой* проблемы женского здоровья и планирования семьи, здесь царят законы цифр *мировой* статистики.

Здесь нет места для какой-то особой категории женщин и даже для какой-то отдельной страны. Влияние гормональной контрацепции на физиологию женщин не изучено даже с учетом расового различия. А об исследованиях с учетом психосоциальных факторов и культурных приоритетов (современных эстетических воззрений) можно только мечтать.

Трудно спорить против цифр мировой статистики и не поддаться их магии, но можно правильно расставить личные акценты и определить собственную «степень соотношения риска и пользы», включая в это рассмотрение простые, житейские, немедицинские приоритеты, и картина станет совершенно другой.

Это у европейской образованной женщины со стабильным и обеспеченным существованием может болеть голова о фигуре, как сохранить красоту до старости, не слишком тратясь при этом на салоны. А у женщины африканской пустыни – как дожить до 45 лет и не умереть от пятнадцатых родов. Это цивилизованная женщина может подумать, стоит ли ей вмешиваться в свою гормональную систему, имея один половой акт в неделю, вышибая его у уставшего мужа по выходным, и доверять знаниям своего участкового гинеколога. А для женщины азиатской глуши, где до ближайшей медицинской помощи только на вертолете, врачи, раздающие гуманитарную помощь в виде «таблеток от детей» – ангелы, спустившиеся с неба. У нее жизнь быстрее закончится, чем она обнаружит у себя варикоз, а «целлюлит» для нее такая же абстракция, как Интернет.

Белая раса, которая в основном беспокоится о фигуре, – это лишь одна восьмая часть населения земного шара. И даже среди этой незначительной части у каждой женщины могут быть абсолютно разными образ, условия и ценности жизни. Нужно выйти за стены кабинета гинеколога, который всегда ответит «лучше таблетки, если нет противопоказаний», и подумать о простых вещах – откуда у врача уверенность, что и ухоженная, образованная пациентка завтра не умрет от аборта, внематочной беременности, не станет бесплодной, не будет беременеть каждый год, не приобретет какое-нибудь заболевание, как и любая женщина земного шара? А убитый горем муж не подаст в суд за то, что медицина (и куда она только катится?) вовремя не предотвратила ужасный исход, испортивший жизнь семье и отчетность клинике.

Кому из врачей с современным медицинским воспитанием, ориентированным сегодня все больше и больше на массовость, интересно, что ваша жизнь может чем-то отличаться и быть вполне сознательной, что в ней нет хаотичных половых связей, и вы настолько следите за своим телом и здоровьем, что варикоз для вас недопустим, а «целлюлит» по-своему трагичен? Что ради безупречной фигуры, если бы вас предупредили, вы не только согласились бы перейти на самую неудобную контрацепцию, но и сократили бы половые акты до минимума, согласно календарной контрацепции, только в безопасные дни. Таких женщин единицы.

Стоит ли гинекологу тратить время, если все равно большая часть даже тех, кто твердо причисляет себя к «эстетическому меньшинству», ставит на первое место полноценную сексуальную жизнь? Согласитесь, не так уж много женщин, тщательно регулирующих свои половые акты и строго относящихся к партнеру. Ведь так напрягает копаться в памяти, восстанавливая в спешке и страхе собственный календарь в самый неподходящий момент, торопливо искать этот вечно куда-то запропастившийся презерватив (снижающий, как известно, чувствительность) или бежать, как угорелая, в душ, когда тело и душа требуют расслабления. Нет лучшего средства погасить сексуальное желание у женщины, чем нервозность и страх.

Да, большинство женщин могут рассмеяться в лицо тому, кто станет предупреждать их о «целлюлите» и даже варикозе. Все эти предупреждения лишь для тех, кто ради красоты пожертвует и большим, кто понимает, что эта красота, оказывается, может требовать жертв не только в виде финансовых трат и телесных страданий.

Тема контрацепции – неблагодарная тема

Тема контрацепции – неблагодарная и небезопасная тема, она, как никакая другая в медицине, не совсем медицинская, она политико-социальная. За охраной женского здоровья стоят интересы уже не только врачей и собственников фабрик пилюль – различные области сомкнулись с медициной в последние десятилетия. Как выразился один известный писатель, «сегодня любая продаваемая и покупаемая мелочь – это рабочие места, финансовые рынки, баланс интересов. Сложились взаимозависимости ничтожного и глобального, шевелить которые – все равно, что тянуть за хвост планетарную катастрофу».

Эта тема даже больше, чем мировой коммерческий баланс, она уже геополитическая, за охраной женского здоровья стоят интересы политиков, государств и идеологий.

Концепция планирования семьи начала реализовываться в практике здравоохранения 40 лет назад под руководством Международной федерации планирования семьи (МФПС), штаб-квартира которой находится в Лондоне. Теперь МФПС – крупнейшая организация мира, имеющая консультационный статус при ООН, которая координирует и оказывает финансовую поддержку национальным ассоциациям планирования семьи более чем в 134 странах мира. Ее цель – осуществлять путем распространения информации и оказания медицинской помощи *оптимальную регуляцию рождаемости*.

В такой глобальной мировой деятельности могут находиться сразу неочевидные человеку вещи. Так, производители

медикаментозной контрацепции, выступая благодетелями в странах третьего мира, могут иметь свою экспериментальную корысть (средства ведь нужно испытывать, и науке как-то двигаться вперед). Религиозные деятели, борясь с абортами по всему миру и косвенно рекламируя «безгрешную» контрацепцию, утверждают свою мораль и власть конфессии. Политики, помогая плодовитым женщинам облегчить свою долю, не забывают о перенаселении желтых и темных рас, о росте числа неполноценных детей наркоманок в собственных странах и т. д.

О других многочисленных аспектах темы контрацепции, связанных с мировой экономикой, политикой, экологией, демографией, религиями и идеологиями, предлагаю додумать самостоятельно.

ТРЕБОВАНИЯ И ПОЖЕЛАНИЯ К КЛИЕНТКЕ

Ручной Пластикой можно пластифицировать конституционножировые образования у всех женщин, независимо от веса и возраста. Но в силу определенных условий работы и накопленного опыта сформировались конкретные требования. Они касаются трех основных моментов – принадлежности к «эстетическому меньшинству», степени эффективности и отношения к проблеме самой женщины.

1. Без лишнего веса.

2. Возраст от 20–25 до 35–40 лет.

3. Наличие соответствующей проблемы – «ювенильной».

4. Наличие достаточной массы фиброзно-жировой ткани для удовлетворительного результата (соответствие указанному выше морфологическому индексу локализации и/или диспропорции).

5. Психологическая адекватность – соответствие желаемого и возможного.

Почему без лишнего веса?

Условие – масса тела не больше, чем рост в сантиметрах минус 105–110 единиц (например, рост 165 см минус 110 равняется 55 кг). Исключение составляют большая диспропорция (стеатопигия, липодистрофия, липедема) и маленький рост женщины (ниже 155 см) – в этих случаях вес может быть больше.

Оптимально подходит та фигура, у которой в верхней части туловища, выше талии, нет жировых отложений, а все лишнее скоплено на бедрах, ягодицах, коленях и ниже – это и есть женская конституция в чистом виде, что и требуется для метода. Верхняя часть женского тела в подавляющем большинстве случаев (до 35–

40 лет) не скапливает фиброзно-жировую ткань.

Здесь стоит еще раз сказать, что есть полные женщины визуально, а есть женщины с лишним весом, и это не всегда одно и то же, в жизни существуют парадоксальные словесные несовпадения, полная полной – рознь. Есть фигуры, в народе их называют «яблоко», у которых жировой ткани, которую можно удалить *Ручной Пластикой*, очень немного, и не она им портит фигуру – стоит им сбросить лишние килограммы, и все их проблемы решатся. А бывает наоборот – конституционной ткани так много, что женщина производит о себе впечатление полной, а вес ее в норме. Иногда одна эта ткань может создать даже лишний вес, выше медицинской нормы – женщинам с такими конституциями метод нужен как никому.

Ожирение общее – противопоказание уже в силу того, что оно, несомненно, является заболеванием: переносимость обработок хуже, побочных эффектов больше. Есть и «техническое» препятствие – при наличии верхнего, «калорийного» слоя жира сложнее подобраться к конституционному, сквозь его толщу тяжелее работать.

Исправление линий и пропорций фигуры для женщины с общим ожирением и нецелесообразно: коррекция фигуры должна проводиться только после коррекции веса, да и сама эстетика начинается лишь тогда, когда кончается последний «калорийный» килограмм. Если у стройной после удаления жира за считанные обработки произойдет радикальное изменение фигуры, быстрый переход в другой типаж, то при общем ожирении количество обработок может быть гораздо больше для устранения похожего недостатка, да и проблема килограммов все равно останется.

Противопоказание к методу и очень низкая масса тела. При истощении переносимость обработок ухудшается, заживление зоны проходит намного дольше (до 2 месяцев и больше), побочные эффекты могут быть серьезными, особенно при истощении миокарда. В каждом индивидуальном случае эта критическая минимально допустимая масса тела выясняется: так, например, при узкой грудной клетке, тонкой кости и высоком

росте одновременно приемлем более низкий вес (до 120 единиц отнять от роста в сантиметрах), чем при широкой грудной клетке и/или маленьком росте женщины. В моей практике было немало случаев, которые могут показаться стороннему человеку парадоксальными: чтобы убрать лишние объемы тела, клиентке по моему требованию нужно было набрать вес, нормальный для процесса коррекции.

Также требуется набрать вес иногда и по другой причине – чтобы лучше «вычленить» нужную ткань на каком-либо участке тела для лучшей коррекции. Поэтому совсем не обязательно быть очень худой для метода.

Почему от 20 до 40 лет?

Если девушке меньше двадцати лет, то применять метод не целесообразно – отложение конституционной жировой ткани может продолжаться до 22–23 лет, а иногда и до 25 лет. Убрав недостатки фигуры в виде «лишнего», к примеру, у шестнадцати–восемнадцатилетней, можно увидеть, что через пару лет все это вновь отложится (хотя, конечно, уже не в таком объеме). Есть смысл дождаться окончательного формирования тела, а затем доводить его до совершенства, и специалисту лучше видно, как результативнее, «экономичнее» работать с «созревшей» фигурой.

И, как показала практика, девушки младше двадцати лет хуже терпят боль. Эгоцентризм, который у нас всех в молодости больше, и степень нетерпеливости прямо пропорциональны – с течением жизни он гаснет, появляется и другое отношение к телесным страданиям.

Кроме того, юные девушки не совсем предметно видят свою фигуру и часто даже не могут вразумительно описать свои недостатки. Не успели сформулировать проблему, накопить опыта, хотя ходят в тренажерный зал со школьных времен, не успели «разложить по полочкам», что удалось убрать своими силами, а что не исправляется. Одним словом, взаимоотношения

складываются трудно: вот, все здесь выпрашивают, заставляют вникать, мысли напрягать, чего же хочется от фигуры. Или: «Вы не говорите моей знакомой, которой я дала ваш телефон, что я у вас была. А то мне так стыдно, что я такая ленивая (нет времени, экзамены), не занимаюсь спортом и воспользовалась «этим».

Особо любимый возраст – чуть за 30 лет, когда у женщины формируется и крепнет рассудочная часть души. К тому же, она удовлетворяется вдвойне: убирается недостаток и возвращается молодость. В психологии женщины вообще заложен такой рационализм: она, например, не может просто ходить на массаж, даже если врач прописал как необходимость поправить здоровье. Нужно заодно и фигуру скорректировать, или похудеть, а «для здоровычка» – это трата времени и роскошь. Так, в молодости желание убрать надоевшие «галифе» – еще не достаточный повод мучиться, а вот если заодно и помолодеть – тогда совсем другое дело. А если в придачу еще и улучшить работу лимфосистемы, кровоснабжения, «почиститься», поправить обмен веществ – тогда все становится очень выгодным.

С женщинами старше 40 лет другие трудности, иногда с ними сложнее, чем с юными. Что касается терпения, то этого им, конечно, не занимать, но самочувствие во время и после обработок может быть хуже, заживление дольше, результат позже. Причина проста – это связано с общим падением показателей здоровья. Кроме того, с возрастом жировые скопления становятся жестче, плотнее, у всех нас ткани постепенно теряют пластичность. Количество обработок по этой причине может увеличиться, и гарантию по срокам дать труднее.

Все обижаются, как только упомянешь возраст, и иногда вполне правомерно, так как сегодня и сорокалетние, и шестидесятилетние могут выглядеть поразительно молодо, ухаживают за собой, держат низкий вес и хороший мышечный тонус. В моей практике были женщины и 45, и 55 лет, и среди них встречались такие, которые переносили все лучше молодых и получили свой результат по срокам, не позже.

И все же основные проблемы с женщинами «в возрасте» не

медицинские, а психологические. С юными трудно, потому что не окрепло их самосознание, и они не слышат, что им говорят. Женщины «в возрасте» слышат все очень хорошо, но считаются с чьим-то мнением не желают: у них твердые убеждения и стереотипы и в общении, и в поведении, и вообще они – знатоки в коррекции фигуры, они бывалые потребители «на рынке красоты». По-видимому, склеротизируются не только ткани нашего тела, но и душа, теряется с годами и душевная пластичность.

Препятствие и в возникающем непонимании в эстетической сфере. У большинства женщин старше 45 лет на уме только килограммы, и они всегда гордятся тем, что им, в отличие от своих сверстниц, удалось избежать ожирения, что, конечно, правомерно. Но дальше проблемы лишних габаритов или всяких «обвислостей» смотрят уже редко. Тех, чьи эстетические взгляды сформировались до середины 90-х годов, до этой так называемой «эстетической революции» (а точнее и взглядов-то особо до этого не было), переубедить в чем-то очень трудно (да и нет таких целей). «Какие линии, пропорции, о чем вы говорите? Мне просто поменьше. И эти старческие вещи уберите».

Пятидесятилетние женщины и вовсе не понимают, что, собственно, плохого в этих «галифе», для них это – прелестный женский признак, предмет гордости, их даже охватывает ностальгия, когда они вспоминают, сколько комплиментов в молодости было получено по этому поводу. На улицах можно часто увидеть такую женщину, которая по возможности постарается подчеркнуть одеждой эти места, по ее мнению, достойные восхищения и привлекающие представителей противоположного пола. Выпуклые бедра и увеличенную верхушку ягодич молодая девушка постарается прикрыть свитером или блузой навыпуск, а ее мама – подчеркнуть такую «гитарообразность» фигуры (и, кстати, только выдает этим свой возраст).

С объемами внутренней стороны бедер боятся расстаться, даже если «паховые уши» неприлично вываливаются из купальника, даже если страдают от потливости и трения в этих местах. По статистике, почти все женщины, которые обращаются

к хирургическому введению геля для создания объемов на внутренней стороне бедер –старше 40 лет или из провинции. Одни не знают, как от этих объемов избавиться, другие –как заполнить эту «неприличную щель».

Старшее поколение придерживается все больше традиционных эротических (или эстетических –для него это одно и то же) стереотипов, молодые стараются поспеть за новыми канонами. Особенно большой разрыв в «эстетике возрастов» образовался, начиная с 1995–996 гг. В 90-х годах, когда я начинал практику, в моем рекламном модуле было условие «до 30 лет», через 5 лет – уже «до 35 лет», еще через 5 лет – «до 40». Объяснение простое: постепенно сдвигается возраст, касающийся этих новых эстетических воззрений. Среди женщин старше 40 и даже 50 лет теперь, конечно, встречаются эстеты в современном понимании, их взгляды не законсервировались, они идут в ногу со временем, а то и впереди. И профессии их могут быть самыми разными, и не обязательно связанными с искусством, шоу-бизнесом, модой или дизайном.

Почему отсеиваем на консультации?

Вначале необходимо установить наличие диспропорции (и/или локализации) в фигуре у худых женщин – это подтверждает и наличие фиброзно-жировой ткани, то есть той, которая не утилизируется при похудении (иначе не было бы и диспропорции). По моему «морфологическому индексу» (он приведен в начале книги) можно определить, стоит ли тратить время на очную беседу обеим сторонам.

Но отсеиваем происходит и на очной консультации, что никакими замерами заранее не определишь, с моей стороны было немало случаев отказа по следующим причинам.

Необходимо наличие *достаточного* объема этой жировой ткани, создающей дефект, что определяется только при осмотре, чтобы результат был впечатляющим. Были случаи, очень

редкие, когда по коэффициенту устанавливалась немаленькая диспропорция, это было видно и по фигуре женщины, и проблема в тех самых зонах, а нужной ткани нет. Дефект создавался широкой костью или развитой мускулатурой.

Или ситуация такая: изменения возможны, но по времени и/или по финансам очень *затратны* для этого человека, не хочется его изводить.

Или – изменения будут, и немаленькие, но женщина ждет еще большего, невозможного, несбыточного. Например, превратиться из «слона» в «кузнечика», желательно, за 4 обработки.

Были случаи отказа, когда есть что менять, но эти изменения только *ухудшат* впечатление от фигуры.

Нередки и просто *несовпадения по зонам* в связи с возможностями метода – хотели устранить объективно небольшой недостаток (например, полноватые колени или чуть выпуклый живот), а объективно большой, например, очень полные и неровные бедра, считали вполне нормальными и не желали ничего в этих зонах менять.

Не все женщины воспринимают адекватно описание своих анатомических данных. Не все воспринимают и отказ спокойно. Но здесь неуместны обиды и скандалы, которых я наслушался сверх всякой меры: в отместку называли шарлатаном и обманщиком и не ленились сочинять небылицы и писать клевету на форумах за то, что их не приняли или отказались корректировать другие зоны.

В некоторых письмах ко мне звучали возмущение и настороженность: почему такой тщательный отбор? Нет ли здесь обмана и подвоха? А вдруг это все нагорожено (и книга писана), чтобы «вылавливать и обдирать простодушных дурочек? Подсели на больную тему и пудрят народу мозги!». Но в коррекции фигуры как раз стандартного подхода и нужно остерегаться, где «всем подходит, приходите», когда пудрят мозги не «до», а «после», или, как в поговорке, где «мягко стелют, да жестко спать».

Отсев по общим профессиональным причинам

Отказ на консультациях происходит и по причине несогласия клиентки с выдвигаемыми многими требованиями для осуществления процесса. Хотя они и редкие, эти случаи, когда женщина настаивает на своих условиях, но о них следует сказать, потому что здесь как раз можно выразить общие принципы профессионального и непрофессионального подхода в нашей теме.

Если специалист ориентируется на результат, то он всегда выдвигает свои условия для оптимального достижения этой цели. Если на процесс, на «олимпийский принцип», где, как известно, участие важнее итога, – то условия выдвигает клиент. Когда получается так, что ответственность за результат на специалисте, а условия от клиента, то образуются две несовместимые вещи, и здесь нет логики, нет даже «женской» логики, есть только бред. Если каждое условие или требование выстрадано и проверено, то, наверное, так лучше для фигуры. Но бывает так, что этого не понимают или не хотят понимать.

Некоторые женщины, выдвигая свои условия, иногда придумывая что-нибудь на ходу, сознательно «опускают» метод до банального массажного салона, где, как известно, «чего изволите?», чтобы сразу создать спекулятивный дискурс для того, чтобы занять «позицию сверху», как выражаются американцы, что часто похоже уже на расстройство личности. Здесь предполагаются равноправные отношения, здесь необходим нормальный психологический контакт.

То, что специалист выдвигает какие-то требования к клиенту или пациенту – это и есть признак профессионализма. Только шарлатаны зазывают и обещают чудеса всем, не требуя при этом ничего, кроме денег. Профессионал всегда знает границы своих возможностей, что он может и чего не может, – нередко в салонах красоты это создает конфликт с администрацией. Клиенту,

например, необходимо сделать перерыв, или уже очевидно, что процедуры проходят впустую, а администрации это невыгодно.

Стоит добавить, что это настроение «процесса, а не итога» взято салонами уже из самого общества. Изначально наши салоны красоты не ориентировались на «олимпийский принцип» (они и возникли как альтернатива советским домам быта), лишь позже это стало использоваться, поэтому не всегда виноват специалист. Ведь не секрет, что сама клиентка, а не только тот, кто с ней работал, не может толком сказать, в чем же выражен потрясающий результат ее долгого хождения на процедуры.

Отсев по узкопрофессиональным причинам

Достаточно высокие требования к клиентке вытекают и из другой причины, которую трудно понять уже практически всем, в том числе специалистам салонов и клиник (частично об этом было сказано в начале книги в главе «Ручная Пластика –новый тип учреждения»). Причина в том, что высокие требования выдвигают сами клиентки: большинство из них уже имеют богатый салонный опыт, хорошо знают липосакцию и приходят достаточно «подкованные», а также «разоренные», «разочарованные», поэтому ожидают и требуют самого высокого результата. Если я совершу ошибку, то дискредитация пойдет на всю Ручную Пластику. Если ошибку сделает хирург, то репутация липосакции как таковой от этого не пострадает – всегда остается теоретическая возможность, что у другого хирурга все могло быть иначе, что, собственно, и подогревается в средствах массовой информации. В то время как у меня пострадает сама идея, само направление, которое, надеюсь, должно набрать силу и расшириться. И я уже не имею права на ошибку, это уже не личная прихоть, я ответственен и за тех, кого обучил, кто работает вместе со мной.

Дискредитация может произойти и непреднамеренно, от какой-нибудь клиентки, получившей даже хороший результат. Представьте себе неопытную девушку, которая и слова

«обертывание» никогда не слышала (а это еще хуже, чем самая дотошная и проблемная): она убрала здесь совсем небольшие «ушки» или небольшую кривизну голеней и потом рассказала всему белому свету – какая ерунда! И всего-то! Она ведь не знает еще, что с этим она прожила бы всю жизнь, что эту «малость» и хирург не взялся бы исправлять. Поэтому приходится применять тот самый неприятный пресловутый фэйс-контроль.

Неадекватных людей много в этой новой области, особенно в массаже (у хирургов себя ведут по-другому), а бывает и так, что адекватные в остальной жизни люди сами себя здесь не узнают. Например, как оценить по шкале вменяемости такой прощальный пас достаточно интеллектуальной бизнес-леди? «Подумаешь, ничего особенного вы мне не сделали, – говорит тридцатидвухлетняя женщина, мать двоих детей, – у меня и так такая фигура была в 20 лет».

Я стараюсь щадить своих мастеров (и себя тоже), – здесь труд тяжелый не только физически, но и эмоционально – ограждая их от агрессивных, недружелюбных, мрачных, глупых, необщительных, подозрительных, безапелляционных «начальниц» с голосом гаишника, «барынь», помыкающих своими слугами и т. п. (массажист же в сознании многих – это что-то вроде раба). И дело не в том, что на консультации неважно поговорили –разумеется, можно потерпеть нервозность или антипатию клиентки, беседуя с ней в течение часа, не работая, а сидя в кресле; важнее другое: как она будет вести себя 6, 16, 20, а то и более часов тяжелого процесса обработок.

Мастер устанет, разочаруется в профессии, плюнет на все и уйдет, или станет работать машинообразно, равнодушно, без вдохновения, без творчества, с озлобленным сердцем, если какая-нибудь «вампирика», «стерва» доведет до нервного истощения; и результат будет хуже, и, соответственно, репутация – тоже. Хотя, стоит сказать, такие простые, человеческие вещи везде: если косметологу, врачу или хирургу не понравится пациент, то он тоже ему откажет, найдет «профессиональный» мотив отказа, и клиент никогда не узнает правды.

Психологические трудности в процессе коррекции и при адаптации к новому образу

Для некоторых женщин трудной оказалась психологическая адаптация к своему новому телу: не всеми сразу осознавался факт радикальной смены своего образа, как потом признавались, проходило полгода-год, и это оказывалось не легким испытанием.

Как уже говорилось в начале книги, в указанных мною рамках определения женской конституции в отношении мягких тканей можно вычленить три рода таких конституций, а с этим – проблем фигуры. Первый – «изначальный», когда отложения жировой ткани на нижних конечностях уже избыточно до полового созревания. Второй – как вторичные половые признаки (приобретается в подростковый период и до 22–5 лет). Третий – приобретенное в течение жизни, обычно «добавляется» к уже имеющемуся индивидуальному рисунку тела, не слишком изменяя его характерные черты.

Конституции первого рода – это когда базовый рисунок фигуры присутствует уже с младенческого возраста, причем отложения по женским вторичным половым признакам в нем не доминируют, нет того, что называют «ушками» или «галифе». Простыми словами, это очень полные, равномерно полные ноги до щиколоток, их линии плавные, бесформенные, они больше напоминают столбики, при этом ягодичы обычного размера или даже маленькие.

Такие конституции я беру редко и с большими оговорками: здесь должна быть очень тактичная и пластичная душа. Женщина не помнит себя другой, ей не с чем соотнести свои желания и свои изменения (ориентиры только на других женщин, все очень абстрактно) – непонимание с мастером колоссально. Сделать из таких тучных ног стройные, создать из бесформенности форму – это работа по всем четырем площадям бедер, плюс

колени, икры, щиколотки – процесс долгий и трудный. У некоторых женщин с такой конституцией при радикальном изменении тела наблюдались даже психические отклонения типа параноидального, истерического и шизофренического расстройств. Почему происходят такие расстройства, когда получают долгожданный итог, мне неизвестно.

Наименее психогенны изменения конституций второго рода и почти полностью бесконфликтны – третьего (то есть при устранении тех изменений, которые накапливаются с возрастом, родами и т. п.)

Если женщина захватывает сознанием то время, когда ее тело было другим, когда желаемый образ строится на основе памяти, у нее нет того идеализма в голом виде, как у женщин с конституциями первого рода. Устремления ее имеют вполне реальные под собой основания, она знает, какой себя хотела бы видеть, легче все объясняет – это не несет драмы, надрыва, все расценивается позитивно, не возникает конфликта и с мастером.

Некоторые пожелания к клиентке

Терпение. Спокойное отношение к боли во время обработки важно, но терпение требуется и после обработки. Спокойно переживать возможные побочные эффекты, уметь ждать, не впадать в панику, если «комки» рассасываются дольше, чем в среднем, что появилась временная слабость или повысилась температура. Не раздражаться оттого, что нельзя продолжать ремонт или появиться завтра на пляже. В данном месте можно напомнить, что пролежать в постели после липосакции можно намного дольше, а появиться на пляже – и того гораздо позже (а можно и вообще не появиться).

В моей практике был случай, когда высыпание на коже ягодич послужило веским доводом прекратить коррекцию на полпути до завершения. Такое высыпание бывает редко и может присутствовать всего 5 – дней. Ягодицы этой женщины

представляли довольно странную картину после липосакции: они были очень отечными, «вздутыми», казалось, что стоит на них нажать, и из них брызнет вода – нарушение лимфостаза было налицо. Как она уверяла и сама, до операции они были меньше. Отечность можно было полностью убрать и вернуть эстетику, но нетерпеливость и страх сыграли свою негативную роль.

Понимание. Сложно работать с теми, кто никогда не занимался фигурой, не имеет опыта, все с нуля, особенно когда это начинают в 40 лет, не усваивается даже минимум различий в понятиях коррекции веса и коррекции фигуры.

Важно и понимание самого процесса, того, что происходит с организмом (он сложный и живой, это не камень для скульптуры), и что такие явления, как эритема и отек – важные участники, а не временное недоразумение на фоне чуда, происходящего с фигурой. Понимание и того, отчего появляется боль при обработках, что помогает ее легче переносить, ведь впоследствии организм будет только здоровее и чище. Для этого лучше не полениться прочесть теоретическую часть метода. Но многим это сложно и скучно, а некоторым и неприятно (что читать, когда «каждый на свою мельницу воду льет»). Но без понимания не будет успеха. Самые сознательные клиентки, вникшие в суть метода, даже огорчались, видя, что эритема к концу процесса слабая, а отек маленький, – они понимали, что убрать уже больше невозможно.

Участие. здесь категорически необходимо, в этом пункте метод отличается ото всех других, здесь общение человека с человеком, как ни изворачивайся, не проигнорируешь, ни с той, ни с другой стороны. В косметологии это общение и не требуется, там коррекцию фигуры выполняют приборы. В хирургии клиент вообще спит, а на разговоры уходят считанные минуты до операции и во время перевязок. В массажных процедурах роль пациента тоже пассивна.

Здесь участие необходимо и постоянно: обсуждение степени болевой реакции, ощущения плотности тканей, в каком положении нужно лежать (а положение по многу раз приходится еще и менять, особенно когда нужно «вычленить» какую-либо

сложную «деталь» в тканях), идет выяснение всех пластических нюансов и т. д. Это в за им но е сотрудничество, это с ов ме ст на я работа. Вовлеченность в процесс играет здесь решающую роль, а чем больше психологическая дистанция, тем хуже для фигуры. Как показал опыт, все, кто приходили делать фигуру «абстрактно» («подлечить целлюлит») и не желали участвовать и помогать («вы же доктор, вам виднее, а я полежу, музыку послушаю»), не смогли выдержать и двух сеансов.

Не исключено, что в этом участии женщины (а не только специалиста) и скрыта немалая доля тайны успеха, потому и достигается то, что не получается при использовании других методов. Это осознанное переживание всего процесса, болевых ощущений необходимо и организму тоже: сознание человека участвует, оно не спит, как во время липосакции, и его организм «знает», что с ним происходит, он «отслеживает» изменение своей формы.

В отношении общительности клиенток можно разделить на две категории – любящих поговорить на тему фигуры и тех, кого вынужденная необходимость рассказывать об этом выводит из себя, вызывает даже антипатию. Первые радуются возможности поговорить в кои-то веки о наболевшем, а, увидев детальный разбор проблемы по снимку, облегченно вздыхают, потому что как раз боялись всякой «размытости», которую досыта получали в салонах.

У вторых – наоборот: любой психологический контакт (особенно расхождение с общепринятыми салонными стереотипами) вызывает неприязнь и подозрительность, раздражает даже вопрос о проблеме, а обсуждение собственной фигуры по снимку может вызвать стресс. В таких случаях причина отказа очень проста, в ней нет никаких психологических подоплек, скрываемого мотива. Необщительными женщины могут быть по разным причинам: плохой период в жизни, плохое настроение, несовпадение характеров. Но есть необщительные с теми, кто предоставляет им услуги, *принципиально* – таким женщинам метод не подходит. Можно, конечно, убрать какой-нибудь явный

недостаток, особенно не тратясь при этом душевно, но, чтобы довести свою фигуру до совершенства, необходимо понять, что скульптура по человеческому телу требует не меньшего, а большего вдохновения и творчества, чем то, которое посещает ваятеля по камню или глине. Творческий элемент здесь не живет без участия двух живых душ, он только и может из этого участия родиться, это и есть его «воздух».

В сфере искусства и эстетики это было всегда законом. Это как раз то, что и составляет психологическую трудность подобных профессий, что очень хотят, но не имеют право выражать специалисты открыто, хотя некоторые проявляют смелость, рискуя потерять работу. Это как раз тот момент, из-за которого хирург отказывается оперировать клиента – не изза абстрактной гордости, а только из-за того факта, о котором знает только он: в работе не будет необходимого творчества, вырастающего из взаимной симпатии, оно уже убито при первой встрече, и потому результат работы будет *плохой*.

От строгих заказчиков, «я плачу деньги, а вы исполняйте», страдают и салоны, и клиники. Холодной, жесткой, безапелляционной клиентке, которая говорит: «Уберите мне горбинку и сделайте “парижский” нос», – хирург отвечает: «Горбинку уберу». А про себя думает: «А вот “парижский” не сделаю». Здесь ведь нужно вложить душу, а никто не станет этого делать для того, кто не знает, что такое душа. Никто не станет посвящать в муки и тайны творчества того, кто не знает, что такое творчество. Красоту нельзя купить, красота не имеет цены, она бесценна, цену имеет только услуга. Здесь нужно отодвинуть в сторону права потребителя и быть способным хотя бы немного перешагнуть эту правовую баррикаду, поставить человечность выше денежного вопроса.

Самая тяжелая публика – это те, кто видят в специалисте «машину» для исполнения «заказа»: «Вы не разговоривайте, а дело делайте», «И почему вы обижаетесь, вы же врач?», – то есть не человек, а сверхчеловек, который обязан быть выше обычных чувств и эмоций. Правда, такая постановка

некоторым врачам льстит, они старательно поддерживают этот имидж. Многие в эстетической хирургии хотят оставаться больше «врачами», чем «скульпторами» – так безопаснее.

С правами потребителя нельзя подходить, даже если нужно вылечить ангину или язву. Но некоторые женщины, несмотря на то, что они много времени и сил отдают своей внешности, решают, что лучше уж фигуру не сделать (черт с ней), только бы не выносить эту пытку душевного контакта, «унижения» себя как потребителя. Им проще лежать под прибором, когда специалист ведет разговоры с персоналом при ней же, обсуждая футбольный матч, и отношения становятся безличными – их это даже не оскорбляет.

Такие женщины отсюда сами уходят, даже видя большой результат, так как терпеть другого человека может быть испытанием большим, чем физическая боль.

Самостоятельность – эмансипированность

«Можно я приду, а вы посоветуете, нужно мне это или нет, вы же врач (мужчина)?».

По-человечески вопрос понятен и вызывает сочувствие: растерянность в общественной обстановке (тема новая), неуверенность в собственном мнении, отсутствие объективной и незлой критики со стороны, смутное предчувствие, что что-то можно в этой жизни улучшить, а иногда и просто возбуждает реклама. Многие говорили, что до того как увидели девушек «до» и «после» в моих журнальных статьях или на сайте, вообще не задумывались о таких недостатках.

Но такой вопрос совершенно уместен в студии имиджмейкера – там его только и ждут. Пластического хирурга такой вопрос бы покорибл – он просто не покажет виду и постарается смягчить беседу «мужской» любезностью или переведет разговор в другое русло (или вообще направит в кабинет психоаналитика).

Такая постановка вопроса говорит сразу о том, что

психологический контакт будет нулевой, а выяснение эстетических целей – вытаскиванием клещами каждой необходимой для процесса пластической подробности. Понимание и уверенность необходимы и здесь, в эстетической сфере. В моей практике доходило до парадокса: недостатки видны отчетливо, и жировая ткань именно та, которую можно удалить, а женщина не знает, что с фигурой делать. Ну, зачем ей улучшать фигуру? Если она не видит недостатков, она не увидит и достоинств. Представительницы «эстетического меньшинства» очень хорошо знают, где им нужно убрать или изменить, хотя и с ними бывают недоразумения.

Можно только посоветовать сфотографироваться сзади ровно в фас (как на консультации) или посмотреть внимательно свои линии и пропорции в большое зеркало сзади, взяв в руку маленькое зеркало (спереди обычно видно хуже). Медитация над своим изображением – самый простой способ собственной эстетической диагностики.

Растерянность и путаница происходят отчасти и из-за сложившейся атмосферы в сфере коррекции внешнего вида: человек сегодня склонен думать, что получить помощь и консультацию можно по всем аспектам этой темы. Такой стиль присущ салонам, которые тщательно поддерживают репутацию, что создают новые цельные имиджи людей.

Вопрос «а может, это и красиво?» вызывает вообще некоторую досаду (и напоминает анекдот про грузина, пришедшего к гинекологу-мужчине похвастаться своим мужским достоинством).

«А может, я это уберу, а мужчины и вовсе перестанут на меня глядеть? Кто их знает, этих мужчин: сегодня они так, а завтра – так?»

«А может, мода на это пройдет?»

«А может, в этом моя индивидуальность?»

«А, может, я потом замуж никогда не выйду?»

«Нужно мне это или нет, подскажите?» (Не нужно, иначе не спрашивали бы.)

Другое дело, когда женщина хорошо видит недостатки и достоинства у себя, и у других, но поясняет свое желание услышать

чужое мнение, так как знает, что такой консультации нигде не добьешься. Хочется просто увидеть себя *профессиональным взглядом*. Такое отношение, конечно, импонирует, так как именно такой подход как к своеобразному кабинету-студии узкоэстетического направления (а не медицинскому по «лечению целлюлита» или ожирения) воспринимается правильным образом. Если бы все женщины состояли из такой категории, то проводить широкие консультации было бы одно удовольствие: большая часть времени состояла бы из диспутов о красоте, как у кутюрье, художников или искусствоведов.

Для себя. Как выяснилось из опыта, большинству женщин фигура нужна для самих себя, а вовсе не для представителей противоположного пола, как думают все остальные. Не для того, чтобы увеличить число поклонников или образумить мужа, но обычно им никто не верит, особенно если это говорят женщины стройные.

Иногда переделывать себя толкает жизненный кризис или когда проходит первая молодость, подросли дети (и наконец можно заняться собой), или когда наступает твердое осознание, что нужно что-то в этой жизни менять. Новая фигура – как толчок, повод.

Но в основном, желание из «хорошего сделать лучшее», как утверждали мои клиентки, жило в них всегда, и их эстетические убеждения не претерпевали никаких изменений ни под какими бурями жизни и ударами судьбы. Успех их никогда и не покидал, да и личная жизнь часто в абсолютном порядке – красивая фигура нужна не для того, чтобы избавиться от душевных комплексов, как почему-то тоже все думают. Душевный разлад, драматизм и неуспокоенность настигали их из-за того, что такие женщины сильнее переживают красоту, это и толкает их постоянно искать пути и средства, несмотря на все разочарования и потери.

Эстетические убеждения их бывают настолько твердыми, что иные мнения, даже близких друзей, они и слушать не хотят. А мужа, по их убеждению, вообще мало что в этом деле смыслят – их суждения о женской красоте основываются на эротике,

возбуждении, что таких женщин весьма раздражает. Раздражает не столько мужская черта возбуждаться, сколько отсутствие непредвзятости, непоследовательность, путаница абсолютно объективной на их взгляд эстетики с абсолютно необъективной эротикой.

Большинство таких женщин и не собирались посвящать в процесс своих мужей, так как предчувствовали или знали, что по той или иной причине супруг будет резко возражать. И были правы: некоторые мужья, узнав, что жена ходит на коррекцию фигуры таким вот «жестоким образом», увидев эритему и отек, приходили в ужас и запрещали продолжать процесс. Некоторые устраивали скандал не столько потому, что способ казался противоестественным (сам давно хотел выпороть этот толстый зад), а только потому, что временно прекращалась половая жизнь.

Другие женщины не хотели говорить супругу или партнеру, чтобы избежать выяснений и попреков, что в фигуре что-то исправлялось, что был дефект, «а то начнет думать как о неполноценной». Ревнивым мужьям говорилось, что ходят к женщине-массажистке. Когда я предупреждал, что скрыть будет сложно, в ответ иногда звучало совсем простое: «Бесполезно посвящать его в “бабские дела”. Он все равно ничего, кроме своей машины и футбола, не видит».

Хитроумности и изворотливости женщин можно только поразиться (были и такие, которым удавалось скрыть даже липосакцию). Одни говорили, что упали на улице, другие, что повредились на тренажерах. Когда «уважительные причины» исчерпывались, придумывалось еще что-нибудь: «я купила длинную и толстую пижаму и “заболела”, «а я поссорилась с ним нарочно и уехала к маме пожить на пару месяцев – проверяем наши чувства» и т. п.

Энтузиазм и доверие. Эти два бесценных качества могут компенсировать отсутствие всех перечисленных выше условий.

Когда женщина приходит на очередную обработку и говорит: «Посмотрите, я надела короткую юбку своей дочери и не чаяла, что это когда-нибудь будет» или «Со мной стали знакомиться

молодые мужчины» и т. д., то радость охватывает не меньшая. Зачем нужны все «теории», когда у человека на глазах меняется не только фигура, но и судьба? Все трудности для такой женщины, «одержимой» своей красотой, будут казаться мелочами.

Такие клиентки помогают мне переживать не только физическую тяжесть работы, но и всю нужность моей профессии, смысл жизни.

Присутствие энтузиазма и хоть капля изначального доверия оказались важными и по другой причине. У «недоверяющей» тело «отталкивает» руки, которые к нему прикасаются, ее сознание (или подсознание) этому сопротивляется. Самым необъяснимым в моей практике было то, что результат «доверяющие» получали намного быстрее прогнозируемого, и он действительно был чудесный. К примеру, то, что ожидалось за шесть обработок, получалось зачетыре. По-видимому, потенциал душевно-духовных способностей человека влиять на свой организм гораздо больший, чем мы предполагаем. Стиль и объем книги не позволяют описать здесь подробно все эти почти «мистические» случаи.

Как ни странно, но пришедшие по короткому и мало объясняющему рекламному тексту, имели больше веры в успех, чем те, кто пришел «по рекомендации», а рекламе вообще не верит. Пользующиеся исключительно «проверенными» услугами спрашивают и о гарантии почему-то намного чаще. «Но уже пять ваших знакомых ходили сюда и все получили свой результат. Спросите у них еще раз». – «Но, а вдруг именно у меня не будет результата?» – «Если вы не перестроитесь, то его действительно не будет».

Те, кто «протоптал дорожку» для своих подруг, потерпели как раз больше разочарований и финансовых потерь в салонах и клиниках. Но, по-видимому, изначальная позиция хоть кому-то в этой жизни доверять рождает интуицию, которая помогает преодолевать завесу современной рекламной суггестии.

СобираТЕЛЬный образ клиентки

Ручная Пластика подходит больше всего тем женщинам, которые считают, что «родились не в том теле», что это какая-то ошибка судьбы. Если же женщина толерантна к своей конституции, терпима и хочет устранить только то, что привнесено со старением, родами, издержками жизни, то хотя с ней и не возникает психологических трудностей, но и особого понимания не возникает тоже.

Представительницы «эстетического меньшинства», которых хоть и очень мало, но они есть – и если бы я не видел их собственными глазами, то сам не поверил бы их существование – имеют определенные похожие воззрения на другие области, занимающиеся коррекцией фигуры. Дело не в том, что я убедил их рекламой или содержанием сайта не доверять другим, дело в том, что они изначально относились к этим областям так, как изложено в этой книге – от них и черпался материал. Попытаюсь изложить это простыми словами, что как раз немного проиллюстрирует этот собираТЕЛЬный образ.

Почему они не поклонницы спорта? Спорт не в состоянии дать телу легкость, «эльфийство», а скорее уберет последние его крохи, и это инстинктивно ими предчувствуется. Спорт грубит пластику движений, делает ее прямолинейной, угловатой, жесткой, как бы прочерченной линейкой. Это отражается и на душе: многие женщины говорили, что после многолетнего фитнеса замечали такие перемены в своем характере. Танец делает движения и жесты плавными, «округляет» их, но, «пригашает» индивидуальность, так как танец включает душевность человека в групповое сознание коллектива, либо, если он этнический, приобщает и к групповой душе этноса. Это тоже предчувствуется ими, а они слишком индивидуалистичны.

Почему они не жалуют салоны? Несмотря на то, что многим

из них свойственно трепетное отношение к своему телу, у них вовсе нет того самолюбования, как у многих из тех, кто привязан к комфортному уходу за своим телом. «Эстетическое меньшинство» – это вовсе не те избранные сливки общества, которым только и доступны салоны, как многие бы подумали еще в начале книги.

Но у них нет и того ханжеского пренебрежения к своему «низу», как у тех, кто выпячивает вперед свою душу и не хочет знать ни о какой «конкретике» под юбкой (последние, тоже, как ни странно, могут быть частыми посетительницами салонов).

Они не будут «тащиться» от бархатистости своей кожи, которую им непременно сделают в салоне, это их не слишком порадует, для них важнее силуэт и тонкость. Им всегда нужен конкретный результат, важна ясность, четко обговоренная цель, а салоны этого не дают, они склонны перенаправлять все в «элитную» струю, которая им может быть даже неприятна. Им ближе «богемность» – утонченная небрежность в одежде и стиле, пусть рафинированная, но все же «уличность», чем «высший свет». Таким образом им проще подчеркнуть свою индивидуальность и не попасть в обкатанный типаж, подчеркнуть богатство тела, а не богатство одежды.

Они не признают врача, «лечащего» их фигуру – они скорее будут больными, но красивыми. Они не одержимы правильным питанием и чуждаются всякой «кухонной духовности».

Они не поклонницы и пластической хирургии. «Эстетическое меньшинство» – это вовсе не те, кто только и посещает эстетические клиники. Они готовы на радикальное, но переживают некоторую искусственность в липосакции, или хорошо знают о ее последствиях, так как вообще стараются обо всем знать.

Они нечасто идут на протезирование груди, и если идут, то на небольшой размер, так как пышная грудь просто не укладывается в образ «эльфийки». Ведь этот образ – посвоему отказ от традиционной женственности, образ больше «человеческий», это и не «средний пол», не «унисекс», а совершенно новый женский образ нашего времени, никогда прежде не существовавший в истории.

Часто задаваемые вопросы и случаи из жизни (а также «мелочи», из-за которых срывался процесс)

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ И СЛУЧАИ ИЗ ЖИЗНИ (А ТАКЖЕ «МЕЛОЧИ», ИЗ-ЗА КОТОРЫХ СРЫВАЛСЯ ПРОЦЕСС)

«Вы несете ответственность за здоровье клиента в процессе и в дальнейшем?»

Противопоказания к методу выдаются в письменном виде на консультации, они описаны и на сайте, и в этой книге. За скрытые заболевания я и мои специалисты ответственности не несем.

Но эстетическая медицина и не может нести полную ответственность за здоровье клиента. Это мое заявление постоянно вызывает нарекания и вопросы, наиболее нелепый из которых: «Ну, хорошо, я согласна, что со мной во время обработок ничего не произойдет, а вдруг у меня через десять лет рак будет?» (Почему у всех на уме рак, а не десятки других актуальных болезней?)

На что приходится отвечать примерно следующее: «Если бы наука открыла причину рака (по всему миру бы уже раззвонили, а открыватель стал бы Нобелевским лауреатом), то тогда можно было бы провести анализ по всем аспектам жизни человека, в том числе и по воздействию Ручной Пластикой. Пока только можно гипотетически умозаключить, ведь очевидно, что воздействие данным методом по сути своей как раз «полярно» отвердению, минерализации и уплотнению – чертам, свойственным опухолеобразованию. А улучшение лимфообращения и кровообращения в тазовой области, как известно, снижает риск онкологии и новообразований в репродуктивной системе женщины».

Часто задаваемые вопросы и случаи из жизни (а также «мелочи», из-за которых срывался процесс)

«А я смогу потом родить?»

Репродуктивные органы ни в коем случае при обработках не затрагиваются (в этом вопросе лучше избегать абортот). Иногда продлевают вопрос: «Но вы же говорите, что это “женский” жир?». Приходится отвечать расширенно: «Гинекология пока не располагает данными, что у женщин с минимальным отложением жировой ткани процент бесплодия или невынашивания выше, чем при так называемом нормальном медицинском весе. Исключение – кахексия, крайнее истощение (начинается примерно с 47–5 кг), когда наступает нарушение менструального цикла. Но в этом случае нарушения наблюдаются во всех системах организма и у обоих полов. В этом вопросе нужно следить за массой тела и нормально питаться. Вес тела в результате обработок Ручной Пластикой не меняется.

«А не повредит ли это моей лимфосистеме, не будет ли у меня потом “слоновости”?»

Тоже можно немного подумать: метод как раз разгружает лимфосистему от груза жира, лимфоток начинает циркулировать лучше, потому не будет застойных участков и впоследствии. В моей практике было немало случаев, когда после устранения «галифе» или лишнего жира с полных икр устранялась и отеочность. При липедеме, которой всегда сопутствует хроническое нарушение лимфостаза, такой положительный эффект наблюдался всегда. В медицинской и массажной литературе также нигде не сказано, что массаж нельзя проводить вблизи или непосредственно по лимфоузлам (при резекции жировой ткани хирурги их даже отсекают, и это проходит без явных последствий для организма).

Больше всего всех интересуют сосуды, и с эстетической целью, и с медицинской: «Не появится ли у меня варикоз, не увеличится ли сосудистая сеточка (купероз)?»

Кровеносные сосуды при обработках никоим образом не затрагиваются, даже самые мелкие: руками, без инструмента их повредить просто невозможно. И причина варикоза не в травмировании сосудов, причина расширения или склеротизации сосудов – во внутренних, а не внешних причинах (иначе мы все

еще в детстве от многочисленных падений и синяков стали бы инвалидами). Здесь всегда хочется спросить, почему эти вопросы женщины не задают там, где их (сосуды) действительно будут трогать? До липосакции, до эстетических операций по удалению крупных (!) сосудов (увы, это подается в рекламе как лечение варикоза), до склеротерапии (косметическое удаление «звездочек»), до многолетнего приема гормональных контрацептивов (где даже во вкладыше к таблеткам написано: побочный эффект – варикоз и гипертония).

«Вы проводите анализ в дальнейшем по поводу здоровья ваших клиенток? Чем люди болели через пять-десять лет? Вы собрали статистику, чем я рискую?»

Это вопросы человека, далекого и от медицины, и от реальности вообще: провести подобные учеты и затем сделать из них выводы невозможно даже с такими распространенными вещами, как удаление гланд или аппендикса. Уже известно, что миндалины и аппендикс – это не рудиментарные органы, а иммунные. И тем не менее, пока нет оснований и возможности силами медицины провести статистику и анализ, чтобы узнать хотя бы общее: повлияло ли их удаление на снижение иммунитета у людей?

Почему «без перенесенной липосакции»?

Из-за нарушения лимфостаза, что было объяснено в главе об этой операции, переносимость обработок ухудшается, побочных эффектов больше, так как лимфоток циркулирует хуже. Характер боли другой, и боль может быть сильнее, так как работа ведется с другой тканью, чем при устранении обычных жировых объемов. Эта рубцовая ткань, как следствие травматизации, очень жесткая, местами уплотнена до полухрящевидного состояния (нередко рентген и ультразвук не отличают ее от опухоли, а под руками массажиста она просто «гремит»). Сроки заживления длиннее, процесс воспаления этих тканей длится дольше, это и естественно – они плотнее. Количество обработок для устранения бугров

невозможно спрогнозировать, в отличие от обычных недостатков. На каждый бугорок может уйти час и больше, а их можно насчитать до десятка на прооперированном месте.

У меня было около 15 клиенток после липосакции (примерно одна в год), и им удалось полностью восстановить и переделать фигуру. Но устранение так называемой «псевдобурсы», которую все принимают за обычный «целлюлит» (только крупнее), – это, в сущности, лечение лимфосистемы и постоперационная реабилитация. И получается, что вначале нужно вылечить организм: убрать уплотнения, застойную жидкость, в некоторых участках восстановить циркуляцию лимфы, оживить ткани. А затем только приступать к собственно коррекции: выровнять контуры (которые никогда не бывает ровными после липосакции), устранить асимметрию, убрать объемы в прооперированных зонах (хирурги часто их не полностью убирают), а также в других зонах, на которых операция не проводилась, так как там бывают злополучные «соседние зоны депрессии». И практически это два этапа работы с фигурой – лечение и коррекция.

И женщина, разумеется, искренне недоумевает, почему ее подруга убрала большое «галифе» и давно забыла сюда дорогу, а ей приходится уже несколько месяцев «подчищать мелочевку», и неизвестно, когда все это кончится? Ее охватывают нервозность и обида, причины которых понятны: за операцию уплачены немалые деньги, пришлось терпеть боль, отеки и синяки, а тут опять плати и терпи. Но более всего – почему это после врача-хирурга нужно потом лечиться?

Объяснять всю суть операции и причину нарушений в конечностях долго и сложно, и все равно не верят (думают, цену набивает). И настроены на то, чтобы чудо случилось завтра: уснула, проснулась – и нет живота или «галифе», а тут – над каждой «шишечкой» корпеть, одним словом, сплошная халтура. Многие из моих клиенток не побоялись бы и второй раз лечь на хирургический стол, приходили только потому, что хирурги стали чаще отказывать «повторникам».

Невыясненность с липосакцией большая: статистики нет, нет

обычной, нерекламной информации, нет возможности спросить у других женщин – все скрывают факт операции (иногда даже мужа не знают), не рассказывают в деталях о своем результате, не делятся опытом борьбы с «вторичным целлюлитом».

Появившиеся «волны» и бугры поначалу расцениваются как мелкая недоделка, ведь два литра жира, как обещано, откачаны, работа выражена вполне материально, в физической мере веса и объема, а эти маленькие места как будто пропустили, не заметили. Ну, кто об этом думает, особенно отходя от наркоза, какие-то мелкие «художественные бредни»? А потом жизненные обстоятельства виноваты, бугры ведь появляются не сразу: плохо работала в тренажерном зале, переела, стрессы, аборт, «особенности кожи» и т. д. Главное, «галифе» убрать, а потом разберемся, справимся, в крайнем случае придется потратиться на курсы в салонах, есть же средства от «целлюлита», теперь придется всегда ухаживать за телом, все даже к лучшему. Но проходят годы, и оказывается, что последствия липосакции даже очень важные, ведь хотелось же идеального.

Когда рассказываешь о причинах таких последствий, женщина повергается в шок. Ей сложно смириться с тем, что она совершила ошибку, не хочется даже расставаться со словом «целлюлит» и понять что это не «целлюлит», а гораздо хуже. Некоторые злятся: «А вы что, один такой умный, и никто больше не знает? А как же “звезды” – все же ее делают? А те, кто не сделал, они что, оказались умнее?» (что вы, у них просто денег нет). Особенно трудно с теми, кто мыслит тело человека не как что-то сложное и взаимосвязанное, а как ребенок видит куклу, к которой можно добавить-убавить, отрезать-пришить. Ничего нельзя поделывать с теми, кто всю эстетику меряет литрами и размерами.

Как показала жизнь, прошедшие пластическую хирургию почти всегда относятся с неуважением к тому, у кого нет в руках инструмента. Такова уж черта нашего времени. «Мне хирург все убрал, а вы только подравняйте, сделайте ноги или половинки ягодич одинаковыми». Мало кто понимает, что переделывать всегда сложнее. И до сих пор не ясно, откуда берутся эти легенды,

что массажисты убирают бугры и утолщения после липосакций? Ну, тогда и липосакция была бы не нужна – ведь эта рубцовая ткань еще безнадежней, чем та, которую откачивают канюлей. Хотя, можно предположить, откуда: некоторые хирурги сваливают неудачу операции на то, что после нее плохо работал массажист, который обязан проводить послеоперационную реабилитацию. Этим они спасают себе репутацию, прекрасно зная, что эти уплотнения массажем не убираются.

– Что вы мне эти ужасы рассказываете? Мне нужен просто хороший массажист.

– Но мой метод – это не массаж. Я просто предупреждаю, что вас ожидает в процессе, если вы хотите все исправить.

– Вас послушаешь, так вы вообще против хирургов.

– Нет, я не против пластической хирургии, а только против липосакции, да и то для ограниченной категории женщин, к которой, кстати, и вы принадлежите.

– Но это очень хороший хирург, его знает весь мир. Он прекрасно сделал нос моей подруге и прекрасно сделал мне грудь.

– Причем же здесь нос и грудь, если он вам бедра испортил?

Такие диалоги могут продолжаться весь трехчасовой сеанс, все сеансы, вплоть до расставания, из страха признать ошибку и упрека за перенесенный стресс.

Слово «гарантия» прооперированные произносят особенно требовательно и по многу раз. Наверное, решают уже не быть такими наивными простушками и не доставшую им когда-то твердость компенсировать в полной мере. А детальное выяснение проблемы еще больше их распоясывает: не реализовав то, о чем болела душа у хирурга (там особо не поговоришь), женщина переходит всякую меру, превращаясь в «заядлого потребителя» и «агрессивного знатока», портя отношения с самого начала.

Еще более парадоксально, что при всем плохом исходе операции, когда зеркало говорит, что все стало хуже, вера в хирургию с годами может только крепнуть и сомнению авторитет хирурга никогда не подвергается, говорить об этом нельзя – это запретная тема.

Мне особенно запомнился случай, как яркий пример слепой веры и неспособности сопоставить простые факты. В середине 90-х в мой кабинет пришли мать и ее двадцатилетняя дочь. В 16 лет дочь, пригрозив матери суицидом, потребовала найти деньги на липосакцию. Через четыре года ноги ее представляли уже очень плохую картину, одно из самых худших последствий липосакции: с сильной отечностью, они стали в два раза толще и очень бугристыми. На фотографии до операции у нее были совсем небольшие «галифе», почти как у всех худеньких девушек, и с ровной поверхностью.

Девушка все эти годы ни разу не появилась на пляже и носила только широкие темные брюки. Усиленно занималась на домашнем велотренажере (а в ее случае категорически противопоказана нагрузка на ноги) и считала каждую калорию, даже в зеленом яблоке, но ноги становились все бугристее и толще. Дочь опять стала грозить матери суицидом, они сходили к тому же хирургу, но он отказал, честно признавшись, что все станет еще хуже. При этом они сохранили с ним очень теплые отношения, и мать не забывала поздравлять хирурга с каждым праздником все эти годы. Здесь в пору требовать от него компенсацию или бесплатное лечение, но, увы, дочь с матерью очень нервничали, произнося лишний раз уважаемую фамилию (хотя, стоит сказать, такие настроения в обществе сейчас уже сходят на нет).

Так мы и не договорились, им показалось все очень долго, а особенно не понравилось то, что ноги нужно лечить, что прежде всего они не некрасивые, а больные. Не знаю, осталась ли девушка жива, скорее всего, жива, наверное, попрежнему все свободное время проводит на велотренажере, считает калории, смазывает ноги кремами последних антицеллюлитных разработок и надеется.

«Мужнины жены»

- Мой муж будет сидеть рядом все сеансы, а то мало ли что.
- Зачем вам фигура – у вас такой заботливый и любящий муж?
- Как это зачем?
- Но я не могу работать с женщиной, которая мне не доверяет.

К тому же я не могу работать с посторонними людьми, процесс требует сосредоточенности. Вашего мужа не пропустили бы операционную.

– Но вы и не хирург, ему-то можно верить, а вы массажист, знаем мы вашего брата. К тому же в операционной полно и других людей – там безопасно.

– Вам придется поискать другое, более безопасное место.

– Почему?! Разве я не могу спросить? У меня столько в жизни было подобных случаев!

– Насилие происходит в подворотнях. Вам нужно бояться маньяков и неосторожных знакомств.

– Ничего подобного, все мужчины одинаковы, как увидят «это», так сразу дуреют.

– Сожалею, что у вас такое жизненное окружение. Человек сам выбирает свое окружение, поэтому, скорее всего, вы и сами не овечка.

– Я не виновата, это мне муж такое условие поставил. Ахмед, зайди в кабинет, разберись с этим врачом.

Ахмед, трудно представляя себе процесс работы с нежной филейной частью супруги, и, очевидно, совсем не видя этой ужасной сцены потеющего мужика над его обнаженной женщиной (иначе он и вовсе бы сюда не забрел), на всякий случай предупреждает: «Доступ к телу только при мне». Услышав отказ работать вообще, в смятении от этих неверных нравов, частично отступает, предлагает денег побольше, посчитав это за повод к торгу. Но предупреждает: если что, то – «по закону гор».

В жизни бывают парадоксальные ситуации, когда мотивы для исправления внешности у женщины проистекают не от нее самой. «Мне-то самой фигура не нужна, это мой муж хочет. Вчера смотрел на меня, когда я стояла у плиты, и заявляет: “Ну тебя и задница!” Расстроилась я ужасно: ну что еще этим мужикам нужно? Десять лет прожили нормально, готовлю, обстирываю, в доме чисто, налево не гуляю, ну где он еще такую найдет? Сказал, что на курорт меня не возьмет, ему стыдно будет со мной на пляже, еще и сына подговорил, тот ходит и дразнит маму, сопля такая, житья никакого нет. Вы уж “это” уберите, чего они там, мужики видят, чего у меня не так, как надо». – «Да плюньте вы на его мнение, стоит ли вам делать фигуру, если вы не настроены на это, процесс ведь тяжелый». – «Нет, конечно, нужно, это я так, просто зло на них берет, а вообще несправедливость какая у женщины – работай, учись, рожай, в доме всех обслуживай, да еще и выгляди, как королева». – «Ну, если хотите, как королева, придется еще раз потерпеть». – «Ох, не знаю, надо у мужа спросить, убирать мне “это” или нет». Наверное, реклама возбудила или любопытство взяло: чего это все у себя исправляют? Но чаще всего «пойду у мужа спрошу» – хитрая женская отговорка, очень удобная вещь, мол, от меня в этой жизни ничего не зависит, если кто-то подвела, ничего не обещать, всегда выкрутиться. И порывать отношения на всякий случай не хочется, а вдруг еще пригодится? И надо бы все еще узнать, почему же в городе мертвые души? Не успела Коробочка всех обзвонить, проверить, так ли все обстоит с коррекцией фигуры, как тут объясняют.

Или частое упоминание о муже, некстати, не по смыслу беседы, чтобы кто-то «третий», невидимо, как грозный судья висел над головами – охранник чести и контролер процесса.

Бывало и так, что «мне фигура не нужна, это все о н», а потом оказывалось, что е гои вовсе не существует. Просто обидно, что все сама да сама, и никому это больше не интересно.

«Мне фигура не нужна, но мы с мужем дело открыли, теперь мне нужно хорошо выглядеть. Но мне для д е л а, вы не думайте, а не как другим, для себя».

«Что-то меня уже пятый мужчина бросает. Вы посмотрите, может, у меня что не так?»

Мужеству и терпению женщин можно только отдать должное. Они, как известно, могут пойти на жертву, лишь бы «в доме все хорошо», лишь бы супруг не ушел к другой, не пострадали дети, все «за ради процветания семьи», и чтобы любимый гордился своей дражайшей половиной. «Для мужа», а муж и не знал о такой жертве, а, узнав, устраивал скандал. «Но ведь ты сам пялишься на стройных девушек, а я что, не имею права быть красивой?» – «Это они, а это ты, у тебя вон дети без присмотра голодные ходят. Ты все-таки замужем, у тебя и так дел полно». И капли хватало, чтобы материнский или супружеский долг перевешивал эгоистическое желание.

– Ну, свозил вас муж на курорт?

– Свозил. Но одно расстройство, полгардероба пришлось менять, а мы на машину копили, но все равно я довольна, все подружки меня спрашивают, как мне это удастся? А я им говорю: «Жрать меньше надо, милые». Да скажи им про такое, даже стыд берет, да и вообще обойдутся, мой глазеть на них меньше будет.

Бывает, что звонят мужчины, узнать информацию для своих жен, подруг, партнерш, с ними разговаривать легко – выручает мужская логика, их не смущает и тяжесть процесса. «Но лучше, чтобы позвонила ваша жена, важно уточнить проблему, чтобы у нее был результат. Не менее важно, чтобы она сама этого хотела».

– «Ну, что ее спрашивать, и проблема, как у всех, будто сами не знаете? Рост и вес не знаю. Я ведь плачу деньги, со мной и разговаривайте».

«У меня жена сама не разберется. Она поручила узнать мне, сказала, что все равно все перепутает, да и вообще она ни на что в жизни не может решиться».

«Я работник модельного агентства. Я буду сам контролировать процесс коррекции фигуры у моей модели: я лучше знаю, где ей убрать и какая линия нужна».

Часто и на консультацию приходят вместе, здесь очень сложно мотивировать отказ, но он очевиден: нерешительность,

подавленность у такой женщины, за спиной которой стоит «хозяин», какое-то нарушение прав человека – все вопреки ее убеждениям и моей совести тоже. И рано или поздно, как показал опыт, женщина взбунтуется, найдет массу причин прервать процесс, что бы она вначале ни говорила.

Порой консультации с супружескими парами переходят в семейные выяснения, ссору: убирать нам «это» или не убирать? Сложно найти ответ на такие конфузные ситуации и понять таких женщин: можно прийти с человеком, который поддерживает в решении, если морально и психологически не уверена в переделке своего внешнего вида, но как можно брать с собой того, кто резко против?

Нередко мужа, приходившие не по своей воле, а по настоянию жен, уже через пять минут обсуждения «женских прелестей» понимали, в какую неловкую ситуацию они попали и готовы были от позора для своего мужского достоинства сквозь землю провалиться. До сих пор удивляюсь, почему ко мне так часто приходят с супругами – ну не посещают же салон красоты или массажный кабинет женщины со своей «второй половиной», и даже у хирургов такое редко бывает, хотя там это было бы понятнее, все-таки операция.

«Стеснительные»

«Это что, я буду лежать без трусов?!» – «Но ведь вам нужно корректировать ягодицы». – «Но я же женщина, а вы – мужчина. А нельзя в колготах или в стрингах? В салонах разрешают». – «Но трусики будут мешать работать по всей линии бедра. А в колготах невозможно пальпировать и обрабатывать ткань».

Бывает и так, что даже фотографироваться без белья не желают. «Но ведь у вас проблемы на верхушках ягодиц, а трусы их закрывают. Как мы будем контролировать изменение линии?» – «А я их приспущу». – «Но тогда не будет видно середины ягодиц и ваших “ушек”».

Комментировать такие случаи, безусловно, трудно. Есть действительно стеснительные, но они преодолевают себя и затем все протекает нормально (потом смеются: «Да, делать ягодицы в белье – все равно что лечить зубы в противогазе»).

Другие же либо не понимают, либо сознательно усиливают этот неловкий для обеих сторон момент, не понимают, что это вызывает чувство, недалекое от оскорбления. Это еще один вид недоверия, так как здесь прослеживается намек на возможное насилие, что прерывает всякий человеческий контакт и нормальное общение. У меня был удивительный случай, когда подобные опасения прозвучали от женщины-мастера спорта по карате. Если сексуальный вопрос перевешивает любые доводы, то вряд ли решение женщины корректировать фигуру серьезно. Такая женщина может быть удовлетворена богатой сексуальной и личной жизнью, а процесс коррекции – лишь дополнительное развлечение. Настоящие стеснительные даже вопрос об этом боятся поднять, и это видно любому человеку по их стилю поведения.

Спекулятивных мотивов в пункте «стеснительность» у женщин много, его сознательно используют, и доходит иногда смешного: приступ внезапной стеснительности может произойти, к примеру, на пятый сеанс. Чтобы повысить к себе внимание не прямо с сексуальной целью, а усилив «половую окраску» в отношениях, занять некую гарантию, что с фигурой будут заниматься получше (как в «галантный» XVIII век), – других гарантий в голове не родилось. Если отношения, как показалось, стали абстрактными и холодными, нужно, напомнив о своей «стеснительности», оживить и подстегнуть процесс работы. Этот стиль присущ таким женщинам всегда и везде, на протяжении всей жизни, вся личная жизнь и карьера строятся на этом: не вытащишь половые инстинкты из мужчины – не добьешься ничего. Они считают, что и дружбы между мужчиной и женщиной в принципе существовать не может.

Это и удобное средство создать спекулятивный дискурс, чтобы занять «позицию сверху», как выражаются американцы, и что-

то для себя дополнительно выиграть. На всякий случай сломать противника, внести растерянность в ряды «вражьей армии», а потом иметь возможность что-то придумать, например, вернуть деньги или вышибить бесплатные обработки.

Возможно, такое бывает и от растерянности, так как других правил, кроме межполовых, не знают; возможно, и от излишнего интеллекта, начитавшись Фрейда и Юнга. Одна женщина, увлекающаяся психоанализом, настойчиво хотела узнать: «А вы испытываете, ну, “это”, когда меня видите голой? Я человек современный, нервничать не буду, только ответьте, да или нет? Мне нужно только знать». Ответить «нет» – обидно, неужели я ничего не вызываю? Ответить «да» – почти маньяк.

Можно ли поверить в стеснительность тридцатилетней женщины, когда она выясняет и демонстрирует на себе, как будут сидеть на теле сложно скроенные стрингикомбинезон (сейчас такие шьются на заказ для косметологии), и дотошно, до сантиметра выясняет, как будут прикрыты ее гениталии и как это замечательное изобретение на подтяжках расстегивается и застегивается в нужных местах? И смотрит при этом на вас, не моргая, как из двустволки, глазами железного Феликса, попутно отвечая на телефонные звонки, отдавая приказания подчиненным «грузить пароходы и самолеты». И я не поверил. И сказал ей прямо в глаза, тоже не моргая.

А можно поверить в стеснительность танцовщицы ночного клуба (а проще – стриптизерши)? Был и такой случай, когда отказалась снимать белье и, что еще удивительней, на шестом сеансе, до этого все было нормально. Правда, последние несколько сеансов я работал бесплатно, не уложился в обещанное количество – возможно, ей что-то нехорошее в голову пришло. Мне хотелось и работу довести до конца, и помочь ей – готовилась она к поездке в Японию по контракту в ночной клуб. На мой удивленный вопрос был очень неприятный ответ. После чего я первый и, надеюсь, последний раз обидел женщину как «женщину», отпаривая: «Было бы на что кидаться». Это было в 90-е годы, жуткие и мрачные, и сдали нервы: так надоело, что тебя подозревают в

криминальных вещах; сегодня в медицине и косметологии с этим получше. У нее даже спина покраснела. Но уходить не собиралась, решила стерпеть. Работать с ней я не стал, указал на дверь, рыдала она еще около часа, почему-то срочно раздевшись, догадавшись благодаря отказу (пяти сеансов не хватило), что, оказывается, мастер, прежде всего, человек, а уж потом «мужик». Обидно было и ей, и мне тоже, что осталось довести фигуру до совершенства, до «блеска» совсем чуть-чуть – получилась бы такая славная, миниатюрная статуэтка.

Отстранившись от женской сложности и рассмотрев вторую половину дела – мастера (мужскую), опишу картину и с другой стороны, и получится, наверное, уже, маленькое «эссе о трусах».

Клиентка в стрингах, в семейных трусах-парашютах, колготах или комбинезоне – неважно, на чем она настаивает – вольно-невольно мастера низвергает «вниз» (чтобы мужик думал, не забывал, что перед ним женщина лежит). А тогда извините, господа, точнее госпожи, тогда мастер-«мужик» вынужден меньше думать о вашей собственно эстетике, а разве это выгодно? Сбивается психологический настрой, рабочая аура, а процесс коррекции – это не только физический труд, а концентрация, медитация.

Одна двадцатилетняя девушка, еще в середине 90-х, пришла на сеанс в ярко-красном кружевном корсете с чулками на подтяжках. Любезно расстегнув подтяжку, высвободила свое «галифе» и сказала: «Можете приступать к работе». На мое указание ей на дверь через минуту уже вытирала слезы и оправдывалась: «Это мама мне посоветовала, в целях безопасности, это она купила этот вычурный и дорогой комплект в секс-шопе». Потом все было нормально: девушка благополучно сделала фигуру, потом еще возвращалась на несколько обработок в 30 лет, после двух родов. Нет головы у мамы, как же плохо женщины знают мужскую психологию: женщина в эротичном белье гораздо привлекательней для мужчины, чем полностью обнаженная, да еще, извините за напоминание, с недостатками фигуры. Мужчину привлекают не первичные половые признаки (это животных они привлекают), а сексуальность рисунка всего женского тела, и

больше – полуприкрытого.

Иногда такое «помрачение» находит временно, в основном на тех, кто долго сидел дома с малыми детьми, – «как надоели эти горшки и кухня, хоть здесь немного побуду женщиной!» Встревожены, потерялись: куда бежит время, чем живы сегодня другие? Хочется узнать, чего же я стою «как женщина», и готовы проверить это на первом встречном мужчине. Хочется услышать, что и с фигурой не так уж все плохо, что роды и время не испортили былую красоту.

В этом может быть совершенно здоровое проявление волевой и активной женской натуры, которая хочет взять все в свои руки и строить свое будущее сама. Но иногда проявляется и болезненное: «Вот отмотаю свой срок кухаркой и нянькой, а потом всем вам устрою, оторву от жизни положенный мне “женский кусок”». Такая агрессивная женская настроенность покорить не меньше чем весь мир, наверстать упущенное, отомстить равнодушному мужу, компенсировать заточение в четырех стенах, выливается, как правило, в обычную женскую истерику, и весь процесс коррекции прекращается. Эгоизм в процессе необходим, но здоровый эгоизм.

Женщины – народ сложный, не укладывающийся ни в какие психологические типажы и рамки, а соображения этики не всегда позволяют сказать что-то прямо. Слишком много нагромождений создала культура в «этике полов», где женщина в силу традиций всегда права. Но замечено, чем эмансипированнее женщина, тем меньше у нее «комплексов» по поводу раздевания и тем меньше она подчеркивает свою гендерную идентичность. Накопившийся материал можно было бы использовать для целого романа и, возможно, он лучше бы прояснил загадочную женскую натуру, если ее описать со стороны коррекции фигуры.

Бизнес по производству «застенчивых стрингов» пользуется такими «слабыми местами» культуры. Но даже в самых тонких стрингах линия фигуры не просматривается на фотографии, достаточно надеть тонкий бюстгальтер, и не видно будет сколиоза.

В начале своей практики у меня были единичные случаи, когда я шел на уступки и работал с клиенткой в стрингах. Если

описать «технические» трудности, которые еще важнее всего «психологического», то не только глаз «спотыкается» и не видно линии, где работать, но и руками уже размашисто не поработаешь, чтобы линия ровной была. И рукой приходится их постоянно отодвигать то выше, то ниже, то есть прерывать на какие-то секунды процесс (а здесь и секунды важны), а третьей руки, к сожалению, нет.

Со специальными косметологическими стрингами комбинезоном задача усложняется: их нужно не сдвигать, а расстегивать и застегивать. Картина выглядит следующим образом: мало того, что приходится менять женщине положение во время обработки, нужно еще постоянно расстегивать и застегивать в нужных местах спецодежду. Это уже не полноценная обработка: женщина ворочается, извивается, мучается с застежками, вся в заботе прикрыть «срамные места», красная от отчаяния, а мастер самоотверженно помогает – такая жалкая, сострадательная возня двоих на матрасе. А если застежку заклинит? Получится как в известной комедии: «И брюки превращаются... и брюки превращаются... в замечательные... стринги».

До сих пор не могу понять, почему записываются на консультацию, ждут ее иногда по полгода, читают сайт и книгу «от корки до корки», звонят и плачут, что «с этим жить уже не вмоготу», наконец, приходят, и вместо того, чтобы беседовать по существу, обсуждать наболевший вопрос фигуры, битый час, а то и два выясняют «вопрос с трусами». Можно, в конце концов, выяснить это до консультации, с моим секретарем-женщиной, зачем тратить свое драгоценное время? Я никого не обманываю, открыто пишу и на сайте, и в книге, и в инструкции, которая выдается на консультации, почему такое условие, поэтому выяснения по поводу белья вдвойне неприятны, и вынужден их считать провокацией.

«Конфессиональные» разногласия

«Согласна, не в моей стеснительности дело, но мне родственники этого не позволят». – «А вы разве сюда собрались с семьей?» – «Не надо издеваться, вам просто это трудно понять – это непозволительно в силу нашего вероисповедания, я могу это объяснить». – «Но я не могу спорить здесь на религиозные темы. Вам лучше корректировать фигуру там, где позволяют ставить свои условия». – «Мой муж – мусульманин. Я и сама ревностная мусульманка». – «Но тогда по законам шариата вас нужно поставить к позорному столбу за ваше желание заниматься фигурой».

Здесь можно и не выяснять, к какой конфессии принадлежит человек – такой диспут выльется в сплошное лицемерие. Любая конфессия плохо относится к обнажению, а еще хуже – к переделке тела, к эстетической медицине: человек обязан носить до гробовой доски то тело, которое ему дал Господь. И в будущем вряд ли что-нибудь изменится. Если это не решила культура, то этого не решить на консультации, просто нужно отдавать себе отчет: вы тут или там? Или выполнять требования, которые выдвигает чья-то культура (конфессия, окружение, воспитание), или условия эстетической медицины. На худой конец, можно заранее посоветоваться по вопросу обнажения в рамках моральных убеждений своей религии с духовником (муллой, батюшкой, пастором), а также неплохо сразу выяснить, какое покаяние, епитимья за это налагается, если вы нарушите законы, заповеди.

Многих людей раздражает это лицемерие, эта «половинчатость», попытка найти компромисс в этом вопросе морали в эстетической хирургии. Зря думают, что если костры инквизиции погасли, то не остались эти конфликты – в нашей культуре есть еще много чего, с чем повседневно сталкиваются люди, и конфликты эти не менее психологически травматичны, чем в прошлых веках. Это с виду все может сегодня казаться «гуманным» и «культурным»,

но потому и более подлым. И когда слабый пол пользуется этим, совершает «культурную», «узаконенную» подлость, прикрывшись «традициями», уходит от личного прямого ответа («это не я, это так принято»), то это как раз то, что больше всего не любят мужчины в женщинах. А к чему это приводит на консультациях у специалистов эстетической медицины, нетрудно догадаться – к нежеланию такую женщину делать красивее, и по-человечески это вполне понятно.

«Малолетки»

«Я за дочку звоню». – «Ей лучше самой позвонить, нужно выяснить ее проблему». – «Она стесняется, да и вообще она не может разговаривать с людьми. Я все улажу за нее сама. А проблему я знаю, такая чепуха. Сама стройная, а все время жалуется».

«Мне внучка здесь выписала все организации и велела обзвонить, она занята, а я на пенсии, у меня времени много, рассказывайте... Ой, страсти какие! Да кто ж к вам свое дитя пошлет? И чего этим молодым надо? Раньше женщины жили без этого. Вот в наши времена...».

«У моей дочери небольшой недостаток, она балерина». – «А ваша дочь хочет это исправлять?» – «Что вы, да она и слушать об этом не желает. Но я ее заставлю и приведу за ручку, как миленькую, и буду сидеть рядом и следить, чтоб не капризничала. А то ей хоть и 22, но, поверьте, это сущее дитя». – «Но метод вообще-то не для детей».

«Это Ручная Пластика? Хи-хи». – «А сколько вам лет?» – «Э... двадцать». – «А проблема какая?» – «Ну, это... в общем... там... хи-хи». С каждой секундой по погрустневшим ноткам на другом конце провода становится ясно, что ребенок не ожидал, что все так сурово и по-взрослому. Настроение у девочки портится, особенно оттого, что тут все время что-то выспрашивают, как школьная училка у доски, а урок «по фигуре» не выучен.

Но приходят на консультацию с мамами и двадцатипяти-, и

двадцативосьмилетние. Было бы еще ничего, если бы мамы были не против коррекции. Но подавляющее большинство родителей устраивали разборки и выяснения и со мной, и с дочерью: «И зачем все это нужно?!» Они были ущемлены в своих материнских чувствах, что дочь идет на такие тяжелые процедуры. Шли у нее на поводу лишь потому, что не знали, как еще бороться с ее голодовками. И тоже удивлялись моему отказу работать, но все же очень просто: это неэтично – убеждать человека несозревшего (и в прямом, и в переносном смысле) идти на радикальные методы.

За время практики мною замечено, – и это согласуется с мнением психологов и психиатров (о чем написано ими много работ) – что у девушек, страдающих нервной анорексией, существует нездоровая, патологическая связь с матерью. Приход на консультацию с мамой, разумеется, не единственный признак нервной анорексии, этих признаков за время беседы и при осмотре обнаруживается еще несколько, но это только лишний раз подтверждает правило.

Но бывают и очень взрослые двадцатилетние, особенно те, кто приехал покорять Москву. В этом жестоком мире «лимиты» взрослеют рано и бывают терпеливее и дисциплинированнее, чем сорокалетние.

«Провинция»

Приезжие – одни из самых лучших клиенток, особенно «омосквиченная провинция»: терпеливость, смирение перед жизнью плюс огромная воля у тех, кому удалось закрепиться в столице. У них часто и стремление учиться – это умение слушать и прислушиваться, все узнавать, во все вникать, с ними проще найти общий язык.

– Ой, запугали своими синяками. Да вы хоть знаете, что мне пришлось пережить, чтобы здесь остаться? Какой муж? Да я родительский дом оставила в 16 лет, что бы мне какого-то мужа слушаться?

Указанная в моем рекламном модуле фраза «только для проживающих в Москве» одно время вызывала нарекания и обвинения в снобизме. Но это не рекламный трюк выглядеть некой «элитой», «эксклюзивом» для столичных барышень. Все дело в непонимании и спешке у тех, кто проездом, – как правило, они хотят «сделать фигуру» параллельно с утряской бизнеса, походами в магазин, на рынок и т. д. и, желательно, за один день.

«Говорите погромче, куда ехать, я на вокзале, да побыстрее, я проездом».

«Я здесь покупаю партию товара, хочу заодно и собой заняться».

«Мне ехать из Владивостока. Билет стоит недешево. Вы даете гарантию?»

«Мне нужно пристроить кур, корову и поросят, накладно хозяйство бросать. Вы гарантируете результат?»

Непонимание с проезжающими и от того, что здесь срабатывает авторитарность столицы: методов по коррекции фигуры в Москве много, нужно успеть сориентироваться в этом море услуг, на что времени и рассудка не всегда хватает, и ждут простых, доходчивых объяснений, накачки, против чего я принципиально против.

Часто можно было видеть по лицам и настроению приезжих клиенток, получивших даже большой результат, сомнение: может, это можно было убрать и дешевле, и быстрее? А может, посolidнее? Только руки человека – так примитивно! Кто их ценит? Такого добра навалом! Не завернули в скафандр, не мигали лампочки, не обматывали проводами, не пищал компьютер, а как хотелось узнать высокие технологии XXI века, о которых столько говорят, о которых грезил в темной таежной глуши, складывая по рублику в «узелок на фигуру». Не продешевила ли я, оставив так надолго своих поросят?

«Иностранки»

Несходство менталитетов и некоторые психологические трудности, на которые в салоне никто не обратил бы внимания,

здесь оказываются непреодолимыми.

– Я звоню вам из Соединенных Штатов, город Атланта.

Через переводчика рассказывается о методе и выясняется проблема. Через неделю:

– Я со своим адвокатом составила договор, который мы с вами обсудим.

– Как выглядит этот договор?

– Ну, во-первых, если не будет результата, то вы вернете мне все мои деньги.

– Вы забыли про моральный ущерб.

– Ах, да, конечно. Сумму компенсации за моральный ущерб мы оговорим отдельно. Я не знаю еще, что мне придется пережить. Но если результат будет не такой, как я хочу, вы компенсируете мне минимум половину.

– Но здесь не хирургия и установить результат в литрах или килограммах невозможно. Вам лучше обратиться в пластическую хирургию.

– Ну что вы, это опасно для здоровья. Если результат продержится хоть год, то я согласна ездить к вам хоть каждый год. Но тогда мне как постоянной клиентке – дискаунт. Мы это тоже подпишем и завизируем у нотариуса.

– У вас только три пункта?

– Нет, это только основные, мы составили еще тринадцать, могу зачитать. Только при этих условиях я могу идти на риск и иметь хоть какие-то гарантии. Кроме того, мне нужно с вами обговорить возможность получить часть денег через мою страховую компанию, возможно, понадобится психотерапевт, его услуги я оплачу.

– К сожалению, у меня нет полной уверенности в выполнении всех ваших пунктов. Заниматься этой бумажной волокитой – работать будет некогда. Вам лучше поискать другие методы.

– Но почему?! У нас, в Америке, это очень цивилизованно. Вам в России было бы неплохо навести правовой порядок. У нас врачи всегда имеют письменный договор с пациентом. Вы и сами предохраните себя от недоразумений, оговорив все заранее.

Можете выставлять свои условия, мы их обсудим с адвокатом и придем к компромиссу.

– Но здесь не лечебное учреждение, мы ничего не лечим. К тому же, здесь отношения не могут строиться исключительно по правовым законам, ни по медицинским, ни по торговопотребительским (хотелось привести в пример анекдот, когда два восточных человека договариваются о продаже нефти, и покупатель говорит: «Слушай, дорогой, возьми себе гарантии, а мне дай нефть»).

– Это просто бардак! Понятно, почему у вас в России все развалилось. Мнечто, обслуживаться без всякой правовой защиты, тет-а-тет с загадочной русской душой?! Это надувательство!

– Ну, надувательства и в Америке хватает, и никакие врачебные договоры не спасают.

«Я звоню из Грузии. Мне нужно похудеть». – «У вас, наверное, лишний вес?» – «Ну, есть немного. Живот уберите, бедра поменьше хочу. Но чтоб с закруглением, как у наших молоденьких девушек. Мой муж вам любые деньги заплатит». – «А по закону гор не будет?» – «Что вы, мы цивилизованные люди!». Рассказывается о методе. «О, какой ужас! Есть же цивилизованные способы, “липоксакция”, например, я думала, что у вас что-то получше, Москва все-таки. Вы знаете о “липоксакции”? Говорят, ее уже все звезды сделали»

«Престижные» и «звезды»

– А что у вас за заведение?
– Центр «Ручная Пластика».
– Да понятно, читать умею. Какое оно – известное, неизвестное?
– Самое обычное. А вас разве не интересует цена, суть метода и будет ли результат?
– Если заведение престижно, то все остальное меня не интересует.

«Я ищу хорошую клинику, мне нужно сделать грудь и бедра с гарантией». – «Лучше поискать хорошего хирурга, а не клинику,

и положиться на его большой опыт, а также узнать типы и технологии операций». – «Мне нужна хорошая клиника, а не хирург – вы что, не знаете нашу страну? Завтра он исчезнет, и кто будет отвечать за последствия? Я не могу быть спокойной, если не имею дела с престижным и старым учреждением».

Многим не известно, что опытные хирурги (как и хорошие косметологи) никуда не исчезают, исчезло как раз много клиник (каки появилось новых). Чем старее и известнее клиника (особенно с советских времен), тем в ней как раз больше начинающих хирургов, больше текучесть кадров. А опытный и знаменитый хирург (хотя это не всегда одно и то же) может сменить несколько мест работы по совершенно объективным причинам (а вовсе не потому, что бежит от разгневанных клиентов) или арендовать операционную по заказу, что очень распространено и в Европе. Сегодня он может работать в неизвестной или совсем новой клинике.

Рассудок ищет «престиж», который равен мощи рекламы и «раскрутке» не только на будущую подстраховку. Это понятие у многих эквивалентно качеству результата и строится исключительно по внешним атрибутам: современный стиль помещения, мраморные стены и автографы звезд. Многие женщины готовы вытерпеть все муки ада, но только бы, открыв глаза после наркоза, увидеть «прогрессивную обстановку». Как признавались мои клиентки, отвечая на наш вопрос «почему из пяти хирургов вы выбрали именно этого?»: «Такой шикарный ремонт», «Такая реклама» и т. д. Сколько ни смеются американцы над своей пословицей «Вначале купи дорогой костюм и машину, а потом можешь гнать туфту, люди все равно тебе поверят», в жизни она хорошо срабатывает. Порой женщины готовы развивать и глубокую женскую интуицию, выбирая специалиста, нащупывая свое чутье «изо всех мест», как говорят в народе.

Но все это – душевная лень, экономия своего мышления, дешевый способ не участвовать ни в чем самому, такие люди всегда ищут подпорок во внешнем блеске. Если липосакция прошла неудачно, то, значит, ошиблась заведением – нужно было

ехать в Лос-Анджелес; если и там неудачно, то нужно было делать ее в Швейцарии, в старинном замке и т. д. Но если и там плохо, то «просто лично не повезло» – дальше мысль идти уже не может. Такая женщина не станет слушать, что лимфосистема что в Нью-Йорке, что в Саратове одна и та же, и суть липосакции в принципе своем одинакова – ни за что не поверит. И что наши хирурги гораздо опытнее, так как больше имели клиентов, и по совести отвечают за результат (просто правовая основа слабее) – это вообще сказки рассказываете! За что же тогда такие большие деньги уплачены? Тогда и всю жизнь пересматривать придется, а она построена на особом и цельном «элитарном» мировоззрении.

Нужно сказать, что такое мировосприятие – «престижное», безапелляционное – присуще вовсе не настоящим «звездам» или богатым людям, а больше тем, кто им подражает или случайно вхож в их круг. Это содержанки, выбившиеся «в люди», которым выпал недостаток, не имеющие образования, это определенная категория людей – невежественная и грубая – вне зависимости от социального и даже финансового положения. За годы своей практики я убедился, что это российский миф: «чем богаче – тем больше самодурства». Все как бы не наоборот. Жены по-настоящему богатых людей, олигархов – понимающие, тихие и тактичные люди (чему в свое время я и сам был удивлен). А грубости, хамства и «луженых глоток» я натерпелся как раз от нищей провинции.

«Вы знаете, с кем разговариваете? Я всех вас уволю!» – до боли знакомая нашим соотечественникам фраза, или: «Сейчас нашлю на вас своих мальчиков, они вам устроят!» (нужно думать, побьют стекла входной двери или будет разборка путем рукопашного боя). Параметры и проблемы фигуры у «звезды» – стратегическая тайна, а сделать снимок обнаженной натуры – это посягательство на личную жизнь, подозрение в возможном шантаже.

Но заболевают «звездной болезнью» те, кто только мнит свою жизнь «звездной», безосновательно, по принципу пространственного соседства или толщины кошелька. Настоящие, талантливые «звезды» шоу-бизнеса как раз очень хорошо знают,

что весь их нелегкий путь строился из тесного человеческого контакта со многими людьми. Не только с теми, от кого зависел успех, а со всеми понемногу. К вершинам доходил тот, кто имел способность к общению (или преодолевал свою неконтактность), способность к уважению другой человеческой личности. Многие не только имеют эту способность как дар, но и отчетливо осознают, что отражаются в других людях, и происходит это постоянное построение своей «личности-бренда», а при потере этой способности и связи начнется деградация и снижение рейтинга.

Пленники рекламы и прогресса

Сегодня в области косметологии и эстетической медицины в нашей стране у людей превалируют учреждения, школы и традиции (лучше древние –китайские, других нет), а не чьято личность, названия салонов и клиник, минимум –известные западные имена, ставшие нарицательными, легендой. Сегодня велико желание общаться с «принципом», а не с человеком, хочется устранить все личностное, а остаться при «механизме»: направлении, течении, раскрученном бренде, на худой конец, иметь дело с последователем какого-нибудь иностранца (лучше первой половины ушедшего века, такой метод уже подернулся привлекательной дымкой прошлого). Но ни в коем случае со специалистом-соотечественником, и боже упаси – с автором метода, ведь в своем отечестве, как известно, пророка нет. На вопрос «как работает ваш метод?» всегда хочется ответить: «Вообще-то работает не метод, а человек, создавший метод».

Не пускает страх выпасть из «системы», «массовости», общепринятого (уж если обманули в фитнесе, так ведь *всех* же обманули!), а тут: метод никто не знает (я одна, как дурочка), да и специалист работает со мной один, хоть бы коллектив был, филиалы, хоть бы мелькал на телевидении и т. д. Страшно бывает так, что и результат не радует.

Известно, что все достижения прогресса и весь ход цивилизации

двигались благодаря открытиям отдельных человеческих личностей, а кого же еще? Но сегодня пока о любом создателе стараются «забыть», придать своей деятельности что-то «сверхличное», стараются сделать любое открытие изобретением науки «вообще», не иметь никаких (кроме прошловековых имен фабрик и заводов) указаний на человека. Затем открытие нужно обставить современной атрибутикой, дать сочное название, вписать в общую философию жизни, и все для того, чтобы осуществить главное – объявить это «системой». Постановка «престиж выше личностного» и само понятие «престиж», в сущности, всегда сливаются – это дух нашего времени и одновременно драма нашего времени. Системный подход к внешнему виду человека –современный стиль в культуре, но это и род бессилия, и конфликт внутри медицины, отдавшей эту сферу, актуальную сегодня, на откуп косметологии и фитнесу.

«Вы только бедра можете, всего-то? Да все заведения сегодня могут от головы до пяток!», «Если бы ваш метод был чем-то стоящим, об этом знал бы весь мир!», «Какой смысл в вашем методе, если он не для всех?» – такие вопросы можно услышать и от образованных людей. На последний можно ответить только известной притчей. После шторма море выбросило на берег много живых рыб, и девочка, пожалев, стала бросать их обратно в воду. Проходящий мимо старик спросил: «Зачем ты стараешься, все равно не сможешь спасти их всех?» На что девочка ответила: «Но ведь этих я спасла».

Сегодня уже стала прослеживаться новая тенденция: создатели брендов и имиджей для какой-нибудь продукции теперь ломают голову, как ее дифференцировать, узко позиционировать и, по возможности, выискать хоть мало-мальское отличие от остальной похожей продукции. Сегодня нередко стремятся, как ни странно, заузить сферу рынка, а не расширить, так как известно, что много компаний с мировыми именами, имевших когда-то уникальность в своей продукции, а затем попытавшихся расшириться «для всех», потерпело крах.

«Знатоки»

- Про целлюлит я знаю все. У меня первая степень.
- Лучше скажите, как выглядит ваша проблема, своими словами.
- У меня нет никаких проблем. Я не пью, не курю, не ем мяса, веду подвижный образ жизни.
- А что же нам у вас исправлять?
- А куда я попала? Разве это не медицинский центр (клиника, салон и т. п.)?

Можно было бы расшифровать все дальше, но консультация с такой женщиной, одержимой сверхцелью быть чистой и «изнутри», и «снаружи», как показал опыт, ничем не кончится. Причина таких обращений, а они частые, во влиянии современных направлений «идеологической» медицины, в основном – американской, в США медицину пытаются включить не только в один из факторов социальной защиты, но и в облик национальной идеи, и в человеческий облик.

– Мне на компьютере установили вторую степень целлюлита. Я согласна на радикальный способ лечения.

– Опишите вашу проблему своими словами, а то трудно определить, что же такое вторая степень.

– Как, вы разве не в курсе?! Вы что, ничего не читаете? – Вы хотите выровнять поверхность?

– Да нет же, у меня совсем маленькие «ушки», вылечите их.

– Мы можем их только удалить.

– Я не хочу ничего удалять, это противостоит природе.

– Не удаляйте, это не заболевание, живите, как жили. Переубедить женщин в их твердых убеждениях иногда невозможно и после коррекции. «Ну что у меня в организме не так? Такие маленькие “галифе” никак не получалось самой убрать, пришлось к вам ходить». – «Но вы же сами признаетесь, что такая фигура у вас была только в 14 лет. Что же вам еще нужно?» – «Все-таки

обидно, что другим это удастся самим, а у меня, значит, что-то не так с обменом веществ».

Я стараюсь не употреблять слово «целлюлит» в рекламных текстах, чтобы избежать путаницы, и вовсе не потому, что отсеиваю сложные случаи: у всех моих клиенток не было «целлюлита» в том понимании, в каком диагностируют его специалисты, представляющие официальную косметологию (а уж тем более медицину – там они лечились бы совсем в другом кабинете, у психотерапевта). Для упрощения можно сказать: здесь устраняется, пластифицируется плотная, глубинная, «упорная» жировая ткань, так как мягкого «упорного» жира не бывает – такой жир можно убрать самостоятельно.

– Но куда же все-таки уходит жир?

– Метод работает с фиброзной тканью, а не с жировыми клетками.

– Пока вы не ответите мне в двух словах, куда уходит жир, я не стану вашей клиенткой.

«Знатоками» становятся и в процессе коррекции. «Я не буду лежать в такой позе, мне лучше знать, как удобнее» (а попросту избегают боли, поворачиваясь так, чтобы на ткань было воздействие слабее). – «Но тогда мы не уложимся в установленные сроки, и результат будет не такой, как вы хотите».

Проявляют свою компетентность и в вопросе качества обработок. «У меня отек был слабее на другой ноге, эритема светлее и не сплошная, а пятнами. Я не позволю вам больше халтурить! Я сотрудник салона и, поверьте, права клиента знаю хорошо». Реагирование симметричных зон может быть разным – это частый и вполне естественный процесс из-за неравномерности отложения ткани или ее разной плотности. Многие это интуитивно понимали и не поднимали этот вопрос – организм может неидентично реагировать на одно и то же воздействие.

«Подозрительные»

«А у вас есть лицензия?» – «У метода есть и патент». – «Да сейчас все можно купить, и патент тоже. Да сейчас столько контор развелось!» – «Попробуйте». Подача заявления требует аргументации и изложения сути изобретения, которое занимает не один десяток страниц, после этого осуществляется международный поиск на предмет аналога в течение двух лет, и только после этого выносится решение. Изобретения в медицине проходят также проверку в Минздраве. «Контора» по патентам одна, и она является единственной в каждом государстве мира, в нашем – Роспатент РФ.

Какой бы конструктивной ни была новая идея, всегда необходимо время, и достаточно длительное, чтобы она стала широким достоянием. Особенно это касается медицины: все открытия и направления в ней начинались с непонимания и неприятия, достаточно вспомнить Шелтона, который даже сидел в тюрьме, и других пионеров-гигиенистов, и хирургов, пробивавших десятилетиями свои методы, и многих других. Так всегда было и всегда будет. Трудно представить себе еще одну профессию, как профессию врача, которая бы оставила в истории столько фактов гонений на ее представителей, вносивших новые идеи в медицину.

И только по прошествии определенного времени открытия и изобретения становились общедоступными, понятными, становились направлением или областью. Вначале же, у истоков стояла человеческая личность, чья-то конкретная жизнь, с драмами и трагедиями.

Но сегодня и времени мало – нужна широкая информация и реклама. Будь реклама теорий Брэгга и Шелтона такой, как мы имеем ее сейчас, их идеи развивались и популяризировались бы тогда гораздо быстрее. А в последнее время и реклама уже сдает

позиции, она уже не так всесильна, как еще сравнительно недавно.

«Что мне ваши фотографии “до” и “после” – сейчас все можно подделать!» – «Да, сейчас можно подделать все, что угодно. Есть доказательства, что и на Луну американцы не летали, а все снимки подделаны». Степень недоверия к рекламе уже настолько высока, что трудно не поддаться скепсису и даже цинизму. Никаким материальным способам подтверждения того или иного уже никто не верит, ни документальным фактам, ни, тем более, рекламным трюкам. Остается одно –ничего из ряда вон выходящего в этой жизни не предпринимать, чтобы не оказаться обманутым.

Или положиться на чувство доверия, которое, увы, необходимо даже в такой обложенной пунктами и параграфами деятельности, как банковская или юриспруденция, где до сих пор не могут обойтись без доверия между партнерами. Или вникнуть во все своим сознанием, что обычно потребителю делать лень и не положено, его умозаключения строятся по ассоциативным связям, а произвольное доверие – по обкатанным схемам, это доверие брендам, а не идеям. В медицине и косметологии сегодня сложилась такая ситуация, что выход уже только один – становиться по-своему «ученым», тогда человека трудно будет обмануть.

«Я хочу делать у вас фигуру, но у меня нет ни одного основания вам верить». «Подозревающих» не убеждает ни сужение категории женщин по массе тела, ни отсев по проблематике и т. д., когда заведомо теряется огромная часть клиентуры, ни то, что не ставятся условия для сохранения результата. «Войдите же в мое положение, меня столько раз обманывали. Можно, я позвоню той, кто у вас делал фигуру, или побываю на сеансе в качестве наблюдателя?» – «Но если вы не верите результатам на фотоснимках, то почему вы верите телефону – ведь можно же подкупить кого-нибудь, чтобы там говорили неправду? А присутствовать на сеансе – такую практику не осуществляю и не могу осуществлять. Коррекция фигуры – это интимная вещь, и никто не захочет, чтобы об этом знали посторонние, да вы и сами на такое не согласитесь».

Из «рук в руки» – почти не работает. Многие женщины вначале говорило, что если будет результат, то расскажут всем своим знакомым, но подавляющее большинство не говорило даже самым близким. Как пошутила одна клиентка, не посоветуешь подругам лишь в двух случаях: или слишком плохо, или слишком хорошо. Понятно, об исправлении недостатков тела не станешь рассказывать, как, к примеру, о похудении – это не новый способ питания, не новая натургигиена, не новый образ жизни, что стало уже общерасхожей темой и о чем можно рассказывать всем подряд, помогая несчастным тучным людям. Слишком личным делом оказалась коррекция фигуры, что выяснилось только из опыта.

Модели, стриптизерши, танцовщицы и «бывшие»

Первое время практики я думал, что женщинам, у которых профессия связана с телом, метод нужен в первую очередь: им, как никому, необходимо устранять малейший недостаток. Но в жизни все оказалось не так просто. Модели, балерины, манекенщицы, танцовщицы, работающие в ночных клубах и на сцене, не слишком часто попадали ко мне. Но все же попадали, и удалось собрать некоторый психологический портрет.

Самым удивительным оказалось, что представительницы этих профессий могут быть меньше других озабочены недостатками своей фигуры, гораздо меньше, чем простые девушки, работающие, к примеру, бухгалтерами или продавцами. Первые, возможно, лучше других видят и свои, и чужие недостатки, но пока им на них не укажут или не пройдет время, пока не появятся первые признаки увядания, не перестанет приглашать продюсер или фотограф по каким-то непонятным причинам, с трудом расстанутся с убеждением, что «если меня взяли, то значит, все идеально».

В это трудно поверить, но половина моих клиенток пришла с недостатками гораздо меньшими, чем у знаменитых «мисс» или

стриптизерш из престижных ночных клубов. Большой гонор плюс немаленькие проблемы, которые они не хотели у себя признавать – все это приводило к конфликтам и непониманию. Одна знаменитая «мисс» города N даже воскликнула: «Слушайте, кому все это нужно (то есть фигура), вам или мне?» Свое тело она мыслила, наверное, уже как государственное достояние.

В отношениях с людьми представительницы «коммерции тела» вносят слишком много финансового вопроса, и дело не в выторговывании скидок, это обычная вещь, им, наверное, просто трудно перестроиться, что в данном случае платят не им, созерцая и касаясь их тела.

Лучшие клиентки – это «бывшие». Приходили делать фигуру не потому, что наконец нашлось время, и даже не потому, что фигура с возрастом слишком испортилась. Многие бывшие модели и манекенщицы говорили одно и то же: «Да у меня всегда это было, просто никто раньше, лет десятьдвадцать назад, этого не замечал. Просто времена изменились, и нужно меняться вместе со временем». «Я была моделью и печаталась в «Плейбое». Но я всегда понимала, что я парт-модель, что ценили во мне только определенные части тела». «Сейчас я хочу улучшить тело вовсе не для съемок. У меня свой бизнес и все есть, внешний вид – теперь единственное желание».

Трезвость жизни приобретается от неудач и неуспеха. И нужно время, чтобы колкие замечания по поводу внешности, которых не избежать в силу профессии, или необъяснимое равнодушие окружающих переполнило до краев чашу терпения. Приходит время, когда перестают надеяться на подарки природы и проводят сравнительный анализ с фигурами других женщин, отстраняясь от зависти и смутного беспокойства, начинают вносить волю в собственную судьбу.

Спешащие, любопытные и возмущенные

«Мне нужно подправить фигуру к пляжному сезону». – «Вы не успеете, у вас проблема не маленькая. Приходите лучше осенью». – «Осенью мне уже будет не нужно».

«Пока у меня ногти сохнут, я в салоне, рассказывайте». – «Вы спросите в салоне, у них должна быть коррекция фигуры».

– «Спасибо, я не подумала прочитать весь их прейскурант».

«Да что вы мне все эти ужасы рассказываете? У меня чутьчуть, только к пляжу. А ихний прибор не действует, я каждый год лежу под этим “пылесосом”. Но я думала, у вас что-нибудь побыстрее и поинтересней».

«Я увидела вашу рекламу и загорелась». – «Но вам придется подождать недели две, месяц, как раз ознакомитесь с информацией и все обдумаете». Через месяц. «А я уже липосакцию сделала. Вы меня так “загорели”, что я наконец решилась. Я всегда такая по жизни: или сейчас, или никогда».

«Я врач, мне 70 лет, звоню из Ростова, поверьте, опыт у меня большой. Вы пишете о женских формах, мне очень понравилось. Я хочу своей любимой медсестре сделать подарок ». – «И в чем проблема фигуры у вашей медсестры?» – «Я думаю, вы в этом и сами разбираетесь, ну, грудь сделайте, талию, чтоб попка смотрелась. Это ведь женские формы?» – «Мы можем сделать только бедра и только меньше». – «О, зачем меньше? У нее крутые бедра, это красиво!».

«У меня подруга ездила к одной бабке в деревню, так она ей все убрала. Только криво убрала. Можете исправить кривизну?»

– «Наверное ваша подруга худела, а после у нее проявилась конституционная асимметрия».

– «Да, худела, а у вас разве не это?»

«А если я “это” уберу, у меня не пропадут художественные способности?»

«А вы не сглазите меня? Вы уж поймите, сейчас такое время!».

«А на пятую чакру это не повлияет?»

«А не попаду ли я потом к вам в психологическую зависимость?»

«А может, мне не надо менять фигуру, это ведь грех –идти против Бога?» На этот вопрос запомнился ответ одного хирурга: «А зачем же Бог создал пластических хирургов?»

«Я вам звоню, потому что меня просто возмутила ваша реклама. Уж не знают, как с народа деньги выкачать своими услугами».

Большинство из этих вопросов были заданы в 90-х годах, теперь они кажутся смешными, теперь подобное бывает крайне редко. Поэтому удивил журнал L'Officiel, поместивший в 2008 году статью обо мне (не указывая, разумеется, моего имени и названия метода, чтобы не возник иск), не пожалев целую полосу дорогого глянцевого издания в разделе «Красота» (одноименный псевдоним у подписавшейся под ней журналистки). В статье грубо высмеян и метод, и сама идея «коррекции фигуры БЕЗ ЛИШНЕГО ВЕСА». Именно там было сказано, что корректируют фигуру у меня только те, кто попадает ко мне в психологическую зависимость. А убираю я объемы тела в тех местах, где их нет («ну, какие могут быть объемы у худых?»), массирую место «на всякий случай», «а вдруг там что-нибудь когда-нибудь вырастет?».

Читательницам настоятельно рекомендуется ни в коем случае не попадаться на таких шарлатанов и вымогателей, а пользоваться проверенными «старыми рецептами бабушки Маруси» (статья так и называется). Удивительно, что журнал позиционирует себя не просто как женский журнал, который, как водится, обязан утешать и полных, и худых, а как «издание номер один в мире высокой моды», и, ни больше ни меньше, «единственный эксперт и авангард в эстетической области», главный редактор которого широко известен именно в такой должности и часто заседает в жюри на подобных шоу.

Русскому менталитету свойственно размежевывать медицину на «если не “в системе”, значит, “народный умелец”, “целитель”». Последнего у нас больше чтут и любят, чем на Западе. Но в русском менталитете заложено крепко и другое, как отголосок влияния

православных установок: нечего мудрствовать, нужно чудо делать, не надо научных объяснений – все «от лукавого». Таким прощают самое новое и смелое в медицине, но только «целитель» должен быть немножко «святым» – всякому необычному деятелю у нас всегда приписывается черта «бессребренника» и «мученика» (а платить лучше «молочком и яичками»).

Русские вечно находятся между «чертом» и «святым»: то ли Западу отдаться с его чертовыми технологиями (а черту и денег не жалко, и послушать его можно), то ли к «святому» пойти с чистым сердцем к чистому сердцу (без мозгов). Остается только ждать и надеяться: победит ли в России просто личность, как на Западе, которая, как известно, и ни черное, и ни белое, а вещь многоцветная и сложная?

Накопленный опыт разговоров, случаев из жизни, грустных и смешных, умных и глупых, личных встреч и телефонных разговоров с жительницами нашей многострадальной и многонациональной родины мог бы послужить, наверное, полноценным материалом для написания еще одной книги, художественного жанра.

Женщин понять трудно, ведь у каждой свои взгляды и убеждения, видение проблемы, способы борьбы, национальные привычки и предрассудки, жизненный опыт и характер – беседы бывают долгими и уводящими далеко от главной темы.

Но ясно одно: тема женской фигуры задевает рикошетом все остальные стороны жизни, женская фигура и женская личность слишком взаимосвязаны. Оставлять коррекции фигуры только медицинский, физиологический аспект может только тот, кто далек от этой темы или умудрился пропустить ее в жизни. Ни одна из проблем внешнего вида (кожа, волосы, зубы и др.) не станет поводом для такого эмоционального, «интимного» диалога, похожего на «телефон доверия», как проблема объемов и пропорций женского тела.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

НОРМА, ЭТАЛОН, ИДЕАЛ

(авторская эстетическая позиция)

Здесь не будет спора по вопросу эстетики ни со старыми философами, ни с новыми. Не потому, что меня не волнует то, что говорили и говорят о красоте другие – я готов вступить в полемику, но только в другом месте, не в рамках этой книги.

Эстетика – это то, что человек изучает всякий раз, как дух сквозь материю, это восприятие чистого духа и безо всякого ясновидения, и здесь все индивидуально: восприятие это возможно настолько, насколько развит человек. Для бездуховного человека красоты не существует – у него все черно-белое. Сегодня это может доходить до парадокса: человек может быть образованным (как когда-то это называли «образованщиной»), и, тем не менее, ничего не видеть при созерцании, к примеру, «Сикстинской мадонны». И наоборот – необразованный человек может быть тактичным, тонким и способным видеть красоту. У людей развитых мир не черно-белый, он красочный.

Дух сквозь материю – подобное можно видеть на примере трагедии: физическое уничтожается (герой погибает), а квинтэссенция духовного (подвига, жертвы, любви) остается. Трагедия долго была образцом высшего достижения прекрасного (с эллинской эпохи и вплоть до начала XX века). Комедия не считалась высоким искусством, смех не использовался для торжества духа, кроме того вида смеха, который, опять-таки, показывал превосходство духа над материальными проявлениями жизни.

Тема красоты – возможно, последнего волеизъявления Духовного мира, а, в частности, красоты женского тела – никак

не может быть несерьезной и так же, как и другие эстетические темы, требует внимания и детального рассмотрения.

В рамках данной книги это рассмотрение помещено в последнюю часть, отложено на последний момент (вначале планировалось более широкое освещение темы в издании отдельной книги). Это сделано по одной причине – помочь разобраться «эстетическому меньшинству», так ли искренне живущее в их душе стремление к собственному совершенству, откуда это стремление проистекает, и соответствует ли личное мировоззрение и эстетические предпочтения той цели, которую ставят при коррекции своей природной конституции.

Степень переживания своей проблемы зависит от степени самосознания

Необходимо предупредить (при возможном неверном понимании этого умозаключения, как и всей книги в целом), что было бы верхом невежества и снобизма обвинять кого-то в том, что тот, а точнее та не «доросла» до какой-то из проблем своей фигуры – слишком много еще объективных причин – препятствий в жизни женщины.

Тем не менее нужно сказать, что степень переживания проблемы своего внешнего вида женщиной зависит от степени развития ее самосознания (не путать с сознанием), степени ее самопереживания и более тесной взаимосвязи между телесным и душевным образами, которые могут не согласовываться между собой и вызывать конфликт, неудовлетворенность.

Чем выше эта степень самосознания, а точнее ступень, тем выше и женские притязания, тем больше может быть несогласованности между душой и телесной оболочкой, и тем более усугубляться драма.

Эту эскалацию, рост притязаний можно выразить в трех ступенях-понятиях: норма – эталон – идеал.

Норма, эталон, идеал

Норма – это чисто биологическое понятие, это наша первая и непосредственная самоидентификация в том смысле, что человек является все-таки биологическим видом, это наше представление о самих себе. Понятие человека как биологического вида имеет свои пространственные границы идентификации, когда мы узнаем друг друга в качестве себе подобных. Узнаем не как самосознающие существа, а как представители одного биологического вида. Это восприятие, а не самовосприятие.

И, конечно, нельзя быть значительно шире этого заданного нам природой представления о габаритах *homo sapiens*, шире того, что есть привычный образ человеческий, иначе нарушается внутренняя инстинктивная сфера.

Стремление к норме – это стремление, чтобы человека воспринимали как человека, а женщина, слава богу, уже стала человеком, и потому она, естественно, стремится к такому своему, можно выразиться, «физиологическому» равноправью, то есть борется с лишними габаритами, уже не удовлетворяясь только равными с мужчиной юридическими и семейными правами.

Норма – это то, что можно назвать простым здравым смыслом, это и не уродство, и не красота (и для кого-то – мечта всей жизни) – она вполне четко выражается в килограммах. Это либо медицинское, либо биологическое понятие – они не всегда сливаются в одно. Медицинская норма – это нечто усредненно-статистическое, а также нечто исходящее из критериев здоровья. Биологическая – это то, что за ее пределами теряется как идентификация представителя вида, и где мы с трудом различаем половую принадлежность.

И тем, и другим должна заниматься современная медицина, чтобы человек соответствовал общебиологическим требованиям – но на этом ее полномочия исчерпываются. Все, что сверх этого,

все дальнейшие усовершенствования и изменения – вне рамок функционирования человека как биологического вида и потому медицинским не является.

Эталон – это социальная вещь, это явление живет только в данную историческую эпоху и определяется только данной исторической ситуацией.

А данная ситуация такова: современный человек смотрит на свое тело уже как на орудие достижения своих социальных целей. Это произошло в результате развития сознания, самосознания и культуры. Человеку теперь свойственно иметь претензии к своему внешнему облику, весьма искусно им аргументируемые, в отличие от прошлого, когда уродливый человек просто нес в себе пожизненное религиозное смирение.

Эталон вытекает из господствующего миро- и жизневоззрения в каком-либо социальном слое (несмотря на демократию, они все же остались, это не оспоришь), или данного отрезка времени, или географического расположения (даже в пределах одной страны, как например, хорошо известны различные эстетические предпочтения на западном и восточном побережье США). Есть культурные эталоны, которые распадаются еще и на субкультурные, этнические, субэтнические, корпоративные, возрастные и т. д.

Культурные образцы, или социальные правила поведения, имеют две стороны. Первая состоит в том, что им надо следовать, вторая – в том, что им хотят следовать. В первом случае эти правила, или образцы, выступают как социальные нормы, во втором – как социальные ценности. Иногда эти две стороны настолько тесно переплетаются, что невозможно зафиксировать, где кончается одна и начинается другая. Иными словами, что когда-то всем хотелось, со временем становится обязательным – вчерашнее «хочу» может стать сегодняшним «надо».

Слово «эталон» не совсем корректно для выражения того, на что мы все должны равняться, здесь все не сходится к чему-то одному, не сводится только к одной проблеме – этих проблем еще и много. А также здесь нет прямой связи с эстетическим идеалом,

а только с тем, с чем человеку удобнее находиться в социуме – для карьеры, для функционирования, для самовыражения, как ему сподручнее существовать в каком-либо имидже.

Импульс изменить свой внешний облик исходит из самосознания – а это, конечно, определенная борьба с природным процессом, это как раз то, что в прошлом человеку было не свойственно. (Так, например, коснувшись нашей темы, если локальное отложение жировой ткани мешает женщине сформировать свой имидж, то в этом случае природный процесс должен быть подавлен.)

Каким бы парадоксальным ни показалось следующее умозаключение, но большинство пациенток пластической хирургии, по моим наблюдениям, стремятся не к «личному идеалу», а к эталону, который в фигуре вполне исчерпывающе выражается в сантиметрах, и обычно их полностью удовлетворяет достижение эталона 90-60-90. Замечено, что такие женщины не слишком «трезво» видят свою фигуру в целом и действительно больше доверяют сантиметровой ленте.

Эталон внешности можно сравнить и с эталоном поведения (не буквально, а как сравнение). Человек может быть вежливым и вести себя корректно, но это, разумеется, вовсе не говорит о степени его умственного развития или образовании. Так же и эталон – он не говорит о степени отношения человека к собственно красоте.

Эталон – это совокупность абстракций, «строительный материал», на основе которых человек строит в меру своих возможностей и способностей свое идеальное в данном месте или данном периоде жизни представление о своем внешнем виде.

Идеал – не принадлежит ни биологии, ни социальности. Социум идеалов не рождает, социум рождает функциональность в каждом конкретном контексте культур. Не надо путать идеал с красотой – есть красота нормы, есть красота эталона, есть красота идеала.

Идеал – это только индивидуальное, когда человек отрывается от всего, что порождает социум и культура, когда он стремится к лично выстраданному своему образу – здесь нет сантиметров и килограммов (это совсем не обязательно культ худобы, это может

быть и культ полноты, как в некоторых странах).

Эстетика не помещена в социальный контекст, это духовное, это внутренний огонь, который не дремлет, это есть то, что в каком-то смысле не принадлежит человеку. Красота – явление настолько духовное, что она может присутствовать даже там, где номинально, «материально» ее нет. Это знает каждый художник, актер, режиссер и многие другие люди. Она лишь «примешивается», она может бросать лишь «отблеск», «просвечиваться» изнутри. Люди считают, что это «просвечивается» душа человека, но это не так. Это именно телесная характеристика, а не душевная, она же и духовная, ведь форма человека – это чувственно явленный дух. Это очень сложная вещь, доказательством этой сложности является то, что известно давно – некоторых людей, номинально некрасивых, воспринимают как красивых.

Есть эстетическая вертикаль, и о ней люди забывают – красота вызывает безусловное чувство любви и восхищения. А любовь – это и есть Бог, это собственно его орудие, его епархия. Человек красивый или стремящийся к красивому принадлежит Космосу. Красота – это не личное достояние человека, красота принадлежит миру, она есть откровение Духовного мира.

В глобальном смысле, философски, разделение этих трех понятий – норма, эталон, идеал – идет по трем сферам: биологическое (природное), социальное (человеческое) и духовное (божественное).

Или: норма – тело, эталон – душа, идеал – дух.

Право, мораль и эстетика в теме женской фигуры

Сегодня в обществе по этому вопросу прослеживаются две тенденции – одни пытаются вписать женскую полноту чуть ли не в кодекс прав человека, доказать и «простить» ее, приводя все

те же аргументы: неужели наши предки не обладали чувством прекрасного, или разве художники-классики не знатоки красоты?

Другие, подгоняя колесо истории, молодым и придирчивым взглядом формируют все новые и конкретные идеалы, и их уже не удовлетворяет канон 90-60-90, они выискивают все новые нюансы и излишества – и слов при этом не тратят.

Одни взывают к «настоящим женщинам» (которые на скаку коня остановят и в избу горящую войдут), к бессмертной красоте Венеры Милосской или Каллипиги, подкрепляя рассуждения «природной истиной», что она, природа, предусмотрительно наделила женщину привлекательными жировыми отложениями, позаботясь о необходимости продолжения рода. С другой стороны, молодежь смеется над тяжеловесными задами этих двух красавиц, и наши потенциальные Венеры самоотверженно морят голодом свое и без того худое тело.

Искажение, путаница, негативные эмоции у спорящих на тему женской полноты-худобы проистекают вовсе не из заблуждений интеллекта, а от неправомерного смешения трех разных сфер познания – права, морали и эстетики. Эти три сферы как раз и перекликаются с нашими нормой, эталоном и идеалом, отражают их суть, это – их «экстракт».

Рассудок, царящий в правовой сфере (и нашей «юридической» медицине), всегда выбирает норму. Интеллект больше склоняется к эталону, что мы и наблюдаем внутри «делового мира», «офисно-компьютерного стиля». А чувства, царящие в сфере эстетики, предпочтут, пусть только на имажинативном уровне – идеал.

Каждая женщина выбирает из этой темы-проблемы то, что ей импонирует, или то, что «болит», и неизбежно попадает в одну из трех областей – это может быть в любом возрасте и в любом месте планеты.

Одну будет мучить правовой вопрос – не берут на работу или оскорбляют на улицах – необходимо ввести страховку или штраф. Как-то в телевизионной передаче одна полная женщина, выслушав все прения, касавшиеся внешнего вида женщины, вдруг совсем не к месту гневно воскликнула: «До каких пор будет

эта дискриминация в России! Пора прекратить оскорбления, попробовали бы они это сделать в США – тут же заплатили бы штраф!» Ей нужно всего-то решить «технический» вопрос существования, и таких много (потому и разрешается постепенно этот вопрос в странах Запада).

Другой этого мало – ей необходимо найти примирение в своем «внутреннем», ее больше мучает душевно-моральный ответ. Одна знаменитая полная писательница сказала следующее: «Упрощать эту женскую проблему – это отказываться ее решать. В своей жизни я пыталась худеть постоянно, но потом поняла, что главное в душе найти альянс». Это и пытаются решить средствами современной психотерапии – здесь она на своем месте.

Третью будет мучить только эстетическая сторона дела, которую она готова разрешить самым радикальным способом. Чаще всего ей совсем не так уж важно, что человек промолчит и не скажет ничего плохого о ее недостатке – она сама о нем быстрее расскажет. Не нужен ей и психологически-моральный ответ в душе, тот самый «альянс». Ей нужно – объективное восприятие ее внешнего (только внешнего) образа (и для себя самой). Такой женщине как раз лучше услышать правду, что ее не берут на работу или замуж по причине ее некрасивого тела, чем думать, только плодя «комплексы», что изъян кроется в ее личности.

Попытки решить эту женскую проблему в спорах – дело безнадежное, в спорах можно решать только правовые вопросы, принимать постановления и законы. А искреннее желание кому-то помочь, решить чью-то судьбу, дать оценку путем выяснения истины в споре проистекает из большого заблуждения. Как сказал Гете: «Говорят, что между двумя противоположными мнениями находится истина. Ни в коем случае, между ними лежит сущность проблемы».

В результате сильного развития интеллекта в последнее столетие человек чувствует, что уже имеет право вторгаться своим рассудком в область красоты, прежде недоступную даже для философов. И делает это подчас искусно и аргументированно, смело перемешивая свои суждения и с моралью, и с правом.

Эстетическое в человеке не умирает, а все больше набирает силу, а мораль в нашем вопросе будет присутствовать всегда: поскольку здесь присутствует женщина, здесь всегда будут возникать вопросы нравственности – так сложилось исторически. Она будет все чаще попадать под перекрестный огонь, в водоворот из трех потоков – права, морали и эстетики.

Но самая большая ошибка интеллекта – это смешение совсем разных сфер: эстетики и права. Заставить человека не высказывать свое мнение дело нетрудное – можно ввести штраф, и желающих промолчать будет больше. Сложно заставить человека чувствовать по-другому, ведь все равно получится как в сказке о голом короле – правду скажет ребенок.

Негативное отношение к полным людям – признак недоразвитости и инфантильности, а унижение их – чудовищная вещь. Но, как правило, большинство оскорблений тучные люди получают от детей, по причине их инстинктивного восприятия физического прообраза человека: для них человек – это все-таки пентаграмма, а не шар. У взрослого, вменяемого и душевно развитого человека это восприятие со временем правомерно пригашается, так как к понятию «человек» добавляется ценное личностное. Общаясь с тучным человеком, мы в какой-то момент перестаем видеть его габариты, они никакого влияния на наше отношение к нему не имеют.

Попытки «правозащитников», так сказать, дать право всем быть красивыми, такая новая забота о «рядовой женщине» – это искривление культуры и бессмысленное направление. Ведь демократия и красота – две вещи несовместные. Эстетическое чувство в человеке всегда антагонист всякой демократичности, оно отстаивает свое место и говорит – красота дается избранным, она не может принадлежать всем, массе, это понятие элитарное. Она никогда не принадлежала народу, такое понятие как «народная красота» придумано, ее не существует.

Понятия демократичности, общедоступности постепенно проникают и в духовную сферу, где, как известно, демократии нет, там есть понятие иерархичности.

Здоровье и красота

Эта тенденция демократичности, проникшая, кажется, уже во все сферы жизни, начавшаяся в конце XIX века, вылилась в большой подлог, который сформулировал еще Кант, правда, не так смело, как это делают сегодня: «красота – это целесообразность ». И два таких тоже антагонистичных понятия, как здоровье и красота, сегодня почти слились воедино. Да и само понятие «здоровье» (если бы оно еще оставалось в своих рамках) трактуется как активная трудоспособность, то есть берется абсолютно рассудочно-бытовая сторона дела.

Проникновение чисто земной прагматичности в духовную сферу наложило свою печать и на нашу тему. Постоянная подмена эстетических импульсов на физически-материальное (результат приговора жиру как вредной субстанции) сделала все, чтобы ее исказить и упростить. Упрощение – тоже вид демократии, как большевистский лозунг «кухарка может управлять государством».

Все должно быть просто и понятно любому, даже неразвитому человеку, все знания – идти вширь, по принципу линейного накопления. Истиной и реальностью теперь может являться только то, что общедоступно каждому. Если в чем-то высказывании или позиции звучит неудобоваримое, то, значит, это не есть реальность. Никто теперь не запрещает кому-то высказывать даже самые необычные вещи, но они не должны выноситься за рамки узкой специализации, все из ряда вон выходящее не должно касаться всей жизни. Человек с необычными и новыми идеями может самовыражаться как угодно, но только в узких пределах своей профессии – на конференциях, семинарах, в письменных трудах и т. п.

Сегодня многие требуют «природной истины» даже от произведений искусства, и когда они стоят перед ними, то негласно спрашивают: согласуется ли это с тем, что мы знаем как

истину? Но знают они лишь то, что переживают ежедневно, ведь «природную истину» выражают те, кому не хватает фантазии.

«Прекрасное должно не воплощать идеи, – сказал один известный европейский философ (с которым я полностью согласен и вряд ли бы выразился лучше), – но действительно даровать такой облик, чтобы оно выступало перед нашей душой совершенно и божественно, как идея. Для художника дело, прежде всего, заключается не в сообщении –видя явление или человека, он испытывает побуждение в духе создать его образ. Фантазия толкает его к образу, который он изображает, художник желает создать нечто новое из себя в дополнение к тому, что проникает в него извне, поэтому он и художник. Фантазия творит не вслед за природой, но наравне с природной истиной более высокую художественную истину. Человек с эстетической культурой знает иное истинное, чем всеобщеедействительное, и он имеет это другое истинное в искусстве и красоте».

Но для многих всякое искусство существует для того, чтобы только культура становилась лучше, а точнее, чтобы люди лучше понимали друг друга, любили и помогали, что пропагандировал Л. Толстой, который не признавал самоцели искусства. Искусство должно быть лишь средством для осуществления этой высокой цели в обществе, утверждается негласно вслед за ним почти всеми. Но здесь упускается из виду, каково происхождение самого искусства. Если говорить о его действии на культуру, то, возможно, это и так, но правомерность искусства как такового независима от его действия, ее следует искать в первоначальных потребностях человека.

Подобные подлоги происходят с красотой и в медицине. Медицина должна быть служанкой красоты (как философия когда-то была служанкой теологии), а не наоборот. Красота – это Богиня, а медицина – это наука (и то только в идеале). Но для многих медиков эстетической области медицина – это Богиня, мать, а красота – это Золушка, которая просительно стучится в дверь в надежде, что ее туда пустят. И никому невдомек, что Красота не родная дочь Медицины, у последней есть свои родные

дочери, которых ей нужно пристроить.

Мастер только тогда станет мастером, когда будет искать Золушку, а не прислушиваться к тому, что говорит о ней мачеха. И нормальный союз людей, которые занимаются эстетикой человека, должен состоять в том, что их «происхождение» – вещь второстепенная, а главное то, и только это должно их роднить, что они все – служители у алтаря Красоты.

По идее, у людей должно вызывать удивление, что в широких кругах получило распространение совершенно недопустимое воззрение на человека. Как точно выразил упомянутый европейский философ и ученый: «Ученые говорят: если ищешь мировоззрение, то надо брать законы, которым учат химия, физика – других не может быть, – и с их помощью конструировать мировоззрение. С точки зрения настоящей логики это, в принципе, совершенно то же самое, что и конструирование понятия о мироздании с помощью законов химии, физики. Это – чудовищное самомнение физика, химика, биолога, которые не хотят быть ничем иным, кроме того, что они есть, и все же хотят судить обо всем мире.

В мире много мировоззрений, много философов жило на свете: один говорил одно, другой другое, и все они сумели обратить внимание на многие вещи. Но, читая их, разве не приходишь к одному и тому же впечатлению, что один защищает достаточными основаниями одно (потому что «основания» можно найти для всего), другой со столь же достаточными основаниями защищает другое?

Односторонность прежде всего является величайшим врагом всех мировоззрений, и необходимо избегать рассматривать мир с позиции какого-либо мировоззрения, какой-либо одной мысли – наоборот, мир раскрывается только тому, кто знает, что его необходимо обойти со всех сторон. Если хочешь составить себе правильное представление о мышлении вообще, то важно уяснить, что если какая-либо мысль истинна в своей области, то это еще не значит, что она истинна вообще».

«Идеалы» в истории

В реальности не существует отдельных сфер идеала, эталона или нормы – существует только сфера идеалов, и только она отражает реальность. Норма и эталон – это не отдельно появившиеся понятия, а более или менее атавистические формы идеалов. Это противоречивое на первый взгляд высказывание нужно коротко пояснить примерами того, как формировались эстетические идеалы в истории, через какие стадии они проходили.

Самая древняя, архаичная форма эстетического идеала может быть названа идеалом «от негативного», или «от противного». Общество всегда хорошо понимало, что такое некрасивое, и видело уродство. Но в принципе, и это видно по историческим материалам, требования к человеку были низки – если он был не урод, то был почти красавцем. И под словом «архаика» здесь подразумевается не стадия родоплеменных отношений – это хорошо видно и в эллинской культуре, несмотря на всю развитость эстетического сознания древних греков. (У них вообще была культура чисто эстетического восприятия, что наглядно на примере ораторства, преподавания искусства риторики, – не важно, что человек говорил с трибуны, главное, чтобы красиво говорил.)

Все, что касалось женского тела в эллинскую эпоху – в этих первых пробных шагах в поисках женской красоты – все было только в полярность мужскому, в котором древние греки достигли достаточно развитого и дифференцированного идеала. В таком ключе женский идеал был чисто «негативный», то есть «от противного». В этом легко убедиться, созерцая полярность Аполлона и Венеры. Мужчины, похожие на греческого бога солнца по улице не ходят, их, может быть, единицы на всем земном шаре, и до сих пор это идеал практически недостижимый. А таких Афродит, будь то Милосская, Книдская или Каллипига – огромное множество, и вряд ли такие фигуры могли быть исключением

в прошлом. Поэтому они никак не могли быть отображением эстетического идеала, тем более Богини. Эти женские фигуры вряд ли вносили в душу понимание божественного элемента – тела были просто не уродливы, но, главное, полярны мужскому – и это все, о чем могли сказать греки, изображая женщину.

Следующая стадия эстетического сознания может быть названа «калькулятивной» – подобного рода эстетика стала доминировать в эпоху Возрождения. Начинает постепенно происходить определенный подсчет «минусов» и «плюсов» во внешнем виде человека. Датировать возникновение подобного рассудочного взгляда, в частности на женщину, можно не ранее времен трубадуров. Мы не найдем средневековых описаний цельного образа женщины как эстетического идеала. Но зато уже в поздней Готике мы найдем много рассуждений, какие у нее должны быть внешние достоинства, и это породило потом даже целый кодекс, свод наставлений, где перечисляется, по каким пунктам (и их несколько десятков) следует выбирать невесту: какие должны быть у нее зубы, волосы, кожа, ногти, щеки, руки, ноги... Для современного человека это похоже на выбор лошади на рынке. Хотя за последующие несколько веков этот свод наставлений претерпел много изменений и совершенствовался, но, в принципе, он представляет собой единый архивный документ господствовавшей долгое время «калькулятивной» эстетики.

Современная эстетика уже не может быть выражена на языке «плюсов» и «минусов» – все представляет определенную целостность, не разъятую на какие-то «достоинства» и «недостатки». Она формируется из цельного пластического образа, который человек может иметь в своем сознании, где нераздельно слиты все элементы, создающие этот образ – и тело, и определенная физиогномика, и определенный стиль одежды и т. д.

Но было бы ошибкой думать, что современность является достоянием всех – в определенном смысле архаизм присутствует и сейчас. Эстетика «от негативного» в современности называется нормой, «калькулятивная» – эталоном. В медицине хорошо видно, что само понятие нормы отталкивается от понятия патологии,

которая тщательно, детально описана и выделена в конкретные нозологические формы. Норма – это констатация факта, что у человека нет патологии, но никакой дифференциации в понятии нормы нет – врач не может совершенствовать норму, такой задачи в медицине нет. И в понятийном смысле медицина совершенно правомерно базируется на фундаменте идеала от «негативного».

Опять же, в обществе существует и понятие эталона. Но если в него вникнуть, то мы наткнемся на ту же банальную калькуляцию плюсов и минусов. Во многих смыслах подобный подход к усовершенствованию человеческого облика существует у современных стилистов, косметологов, эстетических хирургов, они и сами не станут этого отрицать. Их профессия связана только с одним – добавить человеку количество плюсов и уменьшить количество минусов.

Современная же форма эстетизма в силу своей «пластической» природы вовсе не может быть описана языком понятий, хотя вполне охватывается нашим сознанием, только ее фрагменты человек может ясно и предметно сформулировать. Но за этой предметностью всегда есть силовая точка, которая остается загадкой. Так же, как когда-то для Моцарта симфония представлялась некоторой точкой, которая потом распадалась на отдельные ноты, для современного человека эстетический идеал – такая же силовая точка, а все, что он говорит об этом идеале, является «нотами». Современный человек в некотором смысле подобен Моцарту. Но как ни один композитор не сможет объяснить, каким образом самый сложный нотный ряд симфонии может поместиться в какую-то точку, так и самый умный человек современности не сможет объяснить, каким образом эстетический идеал укладывается в некий единый пластический прообраз.

Оставаясь в пределах интеллекта и не выходя за рамки нашей выхолощенной понятийной культуры, мы не можем объяснить себе, почему на самом деле этот образ является цельным, нераздельным, и не распадается на отдельные понятия. Но понимание этой невозможности, как и понимание невозможности изобретения вечного двигателя, не накладывает ограничения на

человеческую креативность в познании мира для его изобретения.

Все вышесказанное является не просто абстрактной или красивой схемкой, а имеет прямое отношение к кошельку потребителя. Надо отдавать себе отчет, куда мы идем и что теоретически можем получить в том или ином месте. Если мы идем в медицинское учреждение за эстетикой, то нужно знать, что мы там можем получить – либо то, что мы находимся в норме, то есть «красивы от негативного», либо, что у нас есть какая-то патология. Можно, конечно, бороться за свою эстетику у медика, но только в том случае, если наш эстетический идеал столь же архаичен, как архаична медицина в этом вопросе. Сверх этого требовать от медицины – безумие.

Если мы идем к косметологу или пластическому хирургу, то рассчитывать на большее, чем на «калькулятивный» идеал, тоже неразумно, хотя в эстетическом смысле эти специалисты более продвинуты. Те задачи, которые иногда современный человек может поставить перед собой исходя из «пластического» идеала, невозможны исходя из «калькулятивного». Если этого не понять, то можно поплатиться не только кошельком, но и здоровьем, жизнью, красотой.

ЭСТЕТИКА, ЭРОТИКА, СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Эстетика – это то, что оставляет нас свободными. Как сказал Шиллер еще два века назад: «Общество оставляет небольшой островок для свободной и радостной деятельности человека – эстетическую деятельность. Всякая другая деятельность «серьезна».

Глядя на картину или скульптуру с обнаженной натурой, мы не вовлекаемся в сферу вожделения – мы остаемся свободными. Это не захватывает нас ни в психическом, ни в физическом процессах, как это происходит в сфере эротики и сексуальности.

Эротика – это когда нас побуждают, увлекают через визуализацию какого-то образа, не реального, а только фантазии, воображения, в определенное состояние – и здесь мы не свободны. Эротика всегда относится только к миру образов – она и сама всегда образна. Это один из способов воздействия на нашу душу, когда она входит в состояние вожделения (грубый вид эротики – порнография). Зря думают, что красота ослепляет – слепит подчеркнутая эротика. Как раз именно красивое освобождает нас от инстинктов – а когда много эротики, отношения людей бывают искажены собственными фантазиями.

Сексуальность – это поведенческая вещь. Своего сексуального партнера определяют по поведению – как говорит, двигается, жестикулирует, дышит, и т.д. В конечном счете сексуальность и сводится к поведенческому – к сексуальному акту, реальному физическому контакту двух людей, а не к образности, мышлению.

В сексуальном акте нет образности, люди не разглядывают друг друга столь пристально, как картину – там восприятие реального человека. Хорошо им друг с другом или нет – определяется их поведением, тем, как они реагируют друг на друга, и это та реальность, которую не выразишь на холсте. В сексуальности важен

не образ и даже не красота номинальная – сексуальность остро противостоит красоте и даже эротике, из-за чего и происходит большая путаница и подмена понятий. То, что нам нравится на картинке, может не понравиться в жизни. Мужчина может тут же охладеть к женщине, воплотить его мечта в реальность (как и женщина к мужчине), и нет ничего удивительного в том, что он ухаживает за красавицей, а женится на «серой мышке».

Эти три понятия: эстетику, эротику, сексуальность – нужно рассоединять в мышлении. Не может быть выбора между эротикой и сексуальностью, эротикой и красотой и т. д. – нельзя их ставить в плоскость спора, но споры ведутся глупые, до хрипоты. Один и тот же человек несет в себе как то, так и другое, так и третье. Один и тот же человек может наслаждаться красотой, созерцая картину или красивого человека, так же может наслаждаться эротикой, и так же погружаться в ощущение чистой сексуальности.

Мужчина (как и женщина) может нести в себе три разных идеала всю жизнь – и в итоге бесконечная путаница, разочарования, жизненные неудачи из-за неспособности расдифференцировать эти понятия в своей голове или примирить с собой окружающих. Один и тот же мужчина будет поворачивать голову в сторону худой «модели» и восхищаться ею, возбуждаться будет от женщины, похожей, к примеру, на Мэрилин Монро, а жить с совершенно другим – третьим типом женщины. И если с мышлением туговато, то он так и будет всю жизнь «донжуанить», искать свой «многофункциональный идеал» – и чтобы красавица, и чтобы возбуждала, и чтобы в постели адекватна была (и хозяйка, и умница и т. д.).

У женщины подобного рода ошибок и метаний происходит меньше, поскольку она редко ищет эстетический идеал в мужчине – в современном мире эстетический центр тяжести находится на женской половине, и для женщины сегодня совершенно естественно наслаждаться красотой представительниц своего пола, как для древнего грека – мужской красотой. (Мужской стриптиз – в меньшинстве, он ничтожно мал по сравнению с женским.) И эстетическое, и эротическое в женщине направлено на

собственный пол. Потому она предметнее ставит цель – ей проще, она свободнее, ей остается только поиск сексуального партнера. Женщинам присуща фантазия, но эта фантазия прагматичная, она сглаживает жизненный скепсис женщины.

Эротика и эстетика в женской фигуре

Конфликт эстетического и эротического демонстрирует нам самую острую форму в теме коррекции женской фигуры, о ней спорят и будут спорить бесконечно. Но сам вопрос: какая женская фигура лучше, а какая хуже – абсурден. Абсурден не в том смысле, как это доходчиво выражено в пословице «о вкусах не спорят», а потому, что это вообще не вопрос вкуса как такового, а того, какая из трех составляющих в сознании человека при этом доминирует – эстетика, эротика или сексуальность.

Так получается, бессмысленно спорить, что красивее – большая грудь или маленькая? Совершенно очевидно, что большая грудь относится к эротике и не имеет вообще права попадать в сферу эстетической оценки, так как в этой сфере может находиться только то, что не касается нашего бессознательного. И в данном вопросе только небольшая или совсем маленькая грудь может получить оценку «красиво-некрасиво» – эти споры о женской груди всегда глупы, так как аргументы спорящих проистекают из разных сфер сознания.

Это касается и споров вокруг женской полноты-худобы. Если мужчина хочет более душевных отношений с партнершей, конечно, он будет искать ту, у которой минимизированы вторичные половые признаки. Созерцая ее, у него высвобождаются силы для построения отношений индивидуальности с индивидуальностью. А если он хочет, чтобы не было этого «индивидуализированного» контакта, и для него важнее возбуждение и фантазии, он выберет партнершу с явно выраженными женскими признаками (грудь, бедра, ягодицы – смотря какая часть его больше возбуждает).

Поэтому спор об этом тоже лишен смысла – это свободный выбор свободного человека.

То же касается и женщины. Выбирая эротичность в себе, она выбирает и определенный тип отношений с мужчиной. Это большая иллюзия, что каждая женщина хочет, чтобы разглядели ее душу, а не тело (как и то, что все люди хотят, чтобы их понимали) – понимание она реализует где-нибудь еще: с подругами, в коллективе, с психологом и т. д.

Эротика – это в определенном смысле стена между людьми, и не каждая женщина захочет поставить ее между собой и партнером. В своей практике я давно наблюдаю, что та женщина, которая решается на уменьшение «женских» признаков – это всегда та, которая хочет, чтобы к ней относились с большей свободой в межполовых отношениях, и сама она хочет быть более свободной (с партнером или людьми – неважно). Хочет меньше фантазировать, ведь когда много эротики – до души не добраться, ее не разглядеть. В каком-то смысле это смелые женщины, так как они решились на то, чтобы окружающие воспринимали их как людей с минимальной половой окраской.

Подлоги и путаницу с эротикой и эстетикой мы видим не только в семейных отношениях – они везде. Так, всем известно, что если какая-нибудь модель снялась в эротическом журнале, клипе и т. п., то ее карьера манекенщицы, модели другого жанра, актрисы не состоится. А дело ведь не в морали, не в репутации, а в том, что эта девушка просто отвечает параметрам эротики, и из нее качественный эстетический «продукт» не получится, как ее ни фотографируй. И наоборот – другая будет красива, но не эротична.

Эротическому бизнесу, будь то стриптиз, кино или печатное издание, требуется определенный тип, который «ближе к жизни», здесь больше нужен образ «среднестатистической» девушки, девушки-соседки, которая такими параметрами и обладает (до того, как, разумеется, наберет лишний вес).

Если у девушки состоялась удачная сессия эротического фото, то как раз в этой удачности и все дело – это говорит о том, что в

ней нет эстетического (или драматического) потенциала. И когда утверждают, что это не так, ссылаясь на пример Мэрилин Монро и даря тщетные надежды начинающим моделям, забывают или не знают, что она взошла на пьедестал не как актриса (ее талант как драматической актрисы весьма сомнителен), а как «секс-символ», все ее роли – эротические объекты. Это была впервые «окультуренная эротика» на экране, максимально окультуренная, без излишеств.

По кинематографу и сценическому искусству последних десятилетий можно проследить, как окрашенное откровенной эротичностью поведение в игре актрисы постепенно уходило в прошлое, и, в конце концов, было отвергнуто зрителем (в драме, не в комедии), стало дурным тоном. (Создав образ «секс-символа», Америка первая же от него и отрекалась.) Сегодня быстрее поймут и простят откровенную сексуальность, даже жесткость и агрессивность женщины в отношениях с противоположным полом, но только не пропитанное слащавой эротикой поведение «секс-символа века». Индивидуальность теперь превыше всего, а эротичность – дополнение, «капля» (у некоторых актрис и этой «капли» нет).

Сексуальность остро противостоит красоте и даже эротике – из-за непонимания этого и происходит большая путаница, а с этим – ошибки культуры. Общественные активистки организуют манифестации и митинги против якобы эксплуатации женской сексуальности мужчинами и не понимают при этом (да и поддерживающие их мужчины тоже), что сексуальности на подиумах минимум – там царит эстетика. На подиумах не может возникать вопрос эксплуатации чьей-то сексуальности. (А все, кто знает эту работу, понимают, что это не сексуальная работа – по 10 часов позировать, быть «манекеном».)

Нет ничего удивительного, что в мир высокой моды, в этот мир чистой эстетики принимают только абсолютно худых моделей. Если этого не делать – все превратится в эротический театр. Потому убирают по максимуму вторичные половые женские признаки, так как действительно стараются уменьшить эротичность.

Кутюрье-эстет вынужден это делать, чтобы его эстетическая идея не рухнула, показ коллекции не провалился – его «минимализм» вполне обоснован.

Первая трещина в монолитном понятии женской красоты

Ряд полотен и скульптур, оставшийся нам от наших предков-эстетов, показывает женские эталоны красоты, жировые объемы которых были всегда значительны. И даже если какая-нибудь эпохальная Венера «худела», всегда оставались обязательные и даже утрированно выраженные «женские признаки» нижней части тела. Даже в те эпохи, когда «не модна» была грудь, и ее скрывали полностью под щитовидным корсетом (Испания, Флоренция, Бургундия в Готику и в ранний Ренессанс), обязательны были выгнутые линии бедер.

В этом отношении подобный идеал продержался до второй половины XX века. Безусловно, некоторые изменения были, особенно заметными они оказались за последние полтора века. Если в начале XIX века кумиром времени была леди Гамильтон с огромной грудью и бедрами, похожая на самых крупных женщин эпохи Возрождения, как выразился о них один историк, «с руками и ногами, способными задушить гиганта», то «Маха» Гойи, который отличался смелым новаторством (и написал картину примерно в то же время), уже гораздо «аккуратнее» и мельче, но все же, как сейчас бы сказали наши эстетки, это женщина с фигурой «гитара» и полными короткими ногами.

К концу XIX века бедра женщины чуть сужаются, но появляется турнюр – юбка с задней полнотой, а с помощью лент женщины еще крепили увеличивающие накладки на переднюю сторону бедер вплоть до середины XX века.

Мэрилин Монро, если внимательней приглядеться к ее

предшествующему окружению кинозвезд, уже гораздо изящнее, несмотря на ее немаленький бюст, округлость бедер, не узкую талию, крупные по современным меркам ягодицы, заплывшие руки и спину. Но в ней уже нет той крутизны и ширины киноактрис 50-х, «лошадиности», как сегодня бы сказали наши эстетки. Мэрилин внесла сглаженность линий, «кошачесть» – этот образ был своего рода новым, и поэтому думали, он будет долгим, вечным, это и есть эталон красоты, так как воплощение самой эротики.

Но в отношении женских вторичных половых признаков с появлением Мэрилин ничего принципиально не изменилось – подобные идеалы можно найти и в эпоху позднего Ренессанса, и во время расцвета «галантного века», и гораздо раньше. Но этот образ женщины, мягкой, пухленькой, с плавными линиями и женственными формами, верно служивший эталоном тысячелетиями, резко сменился другим – Твигги, женщиной-подростком, «нимфеткой».

Можно констатировать, что с той поры в человеческих душах впервые начался конфликт двух понятий – эстетики и эротики, которые до этого были в оценке женщины единым понятием. Наметила первая трещина в этом прочном монолите, который с тех пор постепенно раскалывается на две части: Монро – секс-символ (и им остается), Твигги – эстетический идеал. «Секс-бомба» и «нимфетка» – и обе женщины, и обе представляют эталон.

Эстетика женской фигуры – новая тема

Сфера женской пластики – многогранна и не изучена, как не изучена и не проявлялась еще полностью сущность женского в культуре. Женская эстетика в «чистом» виде, без традиционных «жировых прелестей» – новая область познания и совершенно иная, чем мужская. Впервые в истории женщина «сбросила» с себя «жировое покрывало», и только после этого появилась возможность начать разговор о женской пластике – так же, как

о мужской говорит ряд скульптур эллинских времен, эпохи Возрождения и всех остальных веков.

Тема гармонии человеческого тела, конечно, не нова, но нужно помнить, что в этом отношении внимание уделялось только мужскому телу. Истинную гармонию в строении скелета и мышц переживали только у сильного пола, а культ мужского тела в древние эпохи, особенно античную, был небывалым, и в более поздние времена «мужской эстетизм» влиял на все сферы жизни. Сама культура строилась на основе восприятия гармонии только мужского тела – оно вместилище духа, материально выраженная красота духовного мира. Женщина – лишь фантазия Космоса, производная «из ребра Адама», нераскрытая тайна прихоти и игры Богов. Этот «неполноценный» материал не мог служить основой для строительства культур, поэтому собственно женской эстетики до нашего времени и не было.

Идеалы мужских фигур вырабатывались тысячи лет – этот путь был долгим и сложным – и были созданы. Уже в рассвет античного искусства они представляли собой два основных законченных типа – фигуру Аполлона, вытянутую и утонченную, и фигуру Зевса – приземистую и широкоую, с развитой мускулатурой. Затем появилось и множество других образцов – построенный веками фундамент для достаточно легкого создания многообразия мужских идеалов.

В античных Венерах, натурщицами для которых служили возлюбленные художников, последние вкладывали свои субъективные мужские пристрастия и эротические предпочтения. И это в лучшем случае, когда натурщицами были живые женщины. Чаще собирались самые красивые девушки города, и из них выбирались самые лучшие части тела для натуры. Антропологи нашего времени высчитали, что таких пропорций, как у Венеры Милосской – голова маленькая по сравнению с корпусом и особенно с конечностями, талия слишком завышена (у египетских фигур она еще выше), а ноги, начиная от колен и ниже, как известно, мужские – которая так долго была образцом красоты, в реальности быть не может, а воплотиться она в жизнь,

она смотрелась бы, мягко говоря, нелепо.

Это миф, что художники искали всю жизнь свои женские идеалы – ни один художник ничего в этом плане не искал. Существовали индивидуальные предпочтения, и именно поэтому на полотнах мы застаем доминирование того или иного типа натурщиц. Но нет ни одного художника, по полотнам которого можно было бы проследить эту эволюцию поиска. У Рембрандта – только его тип, у Рубенса – только его, и даже экстравагантный Дали не вышел за рамки образа своей обожаемой женушки.

Культура только недавно приблизилась к какому-то эталону, потому и следует ожидать развития и расширения этой сферы, пока что это лишь процесс становления – поэтому данная тема так будоражит людей, и не только тех, чья профессия связана с демонстрацией тела. (Поэтому на подиумах сегодня можно наблюдать такое разнообразие типов женских худых фигур – кутюрье больше не стремятся держать у себя долго одних и тех же манекенщиц.)

Тысячелетия завоеваний «мужской» культуры дали определенное право и свободу самовыражения мужчине. Теперь же на арену выходит личность женская, и женщина испытывает на себе все те же коллизии становления, поэтому не во всяком образе ее могут «переварить» как личность.

Но эталон женской фигуры выкристаллизовался вполне ясно. Истоки его – не абстрактное эстетство, не след многовековых творческих фантазий художников (здесь все как раз этому противоречит), а стремление к такой компромиссно-индивидуальной форме, при которой женщина в социуме выглядела бы, прежде всего, функционально. Ведь прежде ценность женщины в большей степени измерялась теми физическими данными, которые говорили о ее способности к продлению рода – сегодня эта ценность сместилась в «человеческую» сторону. Прежде этот образ создавался исходя из природных функций женщины, теперь – из участия на равных правах с мужчиной во всех земных делах.

Изменить умонастроение общества уже невозможно – оно

сегодня почти бессознательно предпочитает стройных женщин. Не только в силу их привлекательности (здесь можно спорить до бесконечности), а в силу прямых ассоциаций с энергичностью, здоровьем, с подвижностью интеллекта – с теми положительными качествами, которые всегда ценились и в мужчине, то есть в человеке.

Поиск эталона «90-60-90» был долгим и шел путем «проб и ошибок». Но этот поиск закончился и выражается сегодня, образно говоря, в победоносном шествии по подиуму современной топ-модели (как эмансипация выражается в победоносном шествии женщины с голыми ногами по улице). И пусть такое положение дел еще не всеми приветствуется (слишком долго в истории полнота и женщина были понятиями неразрывными: округлость – это женщина, а женщина – это округлость), но не пройдет и десятка-другого лет, как следующее поколение ни о чем другом и слышать не захочет.

Ценность «90-60-90» в том, что впервые были озвучены какие-то цифры, а более – соотношение цифр, ценность только в этом, хоть и простом, но все же первом шаге. Впервые прозвучало хоть что-то, выражающее понятие антропологической (а не жировой) гармонии женского тела.

Но закончился поиск только эталона как приблизительного ориентира, но не идеала. Мир наслаждается худыми, как медовым месяцем, но впереди все сложности и многообразие: от жира-бесформенности пришли к стройности, а следующий шаг – форма.

Поиск идеала только начинается, он долгий и вечный, и каждый идеал будет индивидуализирован каждой женской личностью.

РОДОВОЕ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ

Почему в прошлом был культ женщины полной?

Древние люди считали широкобедрую и полногрудую женщину самой жизнеспособной и плодovитой, а богини плодородия всегда изображались в крупных шарообразных формах с преувеличенными женскими признаками. На протяжении многих тысяч лет был культ женщины полной. Но наука установила обратный факт – ожирение может быть причиной бесплодия, а также, что не существует прямой связи между большим количеством жировой ткани и лучшей работой женского репродуктивного аппарата (за исключением крайнего истощения). Обманывала ли интуиция древних людей?

Нет, конечно, не обманывала – просто ответ нужно искать в другом месте. В древности не только посвященные знали, но и на бессознательном уровне всеми людьми переживалось то, что сферическая форма и жидкая субстанция (жир), наполняющая эту сферическую женскую форму – это та стихия и те условия, при которых возможно воздействие внетеллурического, чтобы осуществилось зачатие и созревание плода. В прошлом хорошо понимали, что ребенок рождается не только потому, что произошел половой акт. Тайна зачатия заключалась не просто в физическом сближении и проникновении сперматозоида в яйцеклетку, хотя об этих деталях тогда не ведали. Произойди это научное открытие тогда (а произошло оно так поздно, в XVIII столетии, не случайно), это никого бы все равно не впечатлило, в сознании древних людей ничего бы не изменилось. Для них возможность зачатия и рождения зависела только от Космических сил, только Боги владели этой тайной, Они руководили продлением рода

Почему в прошлом был культ женщины полной?

человеческого, и Они были Божествами, прежде всего, родового начала.

Мужчина в прошлом всегда предпочитал ту женщину, по форме которой он мог предугадать ее причастность, самоотдачу этим божественным силам продления рода, которые были для него первостепенны и священны, и которым он был подчинен, растворен в них, в отличие от человека современного. Потому он рассматривал широкие бедра и большую грудь женщины не так рассудочно, как это может показаться современному человеку, как гарантию легких родов или полноценного питания для младенца. Ему нужна была некая космически-божественная гарантия того, что все существо женщины, все ее душевное содержание нацелено на одно – жизнь внутри рода и для рода. Не безликость и покорность женщины интересовала древнего мужчину, как думают многие историки и феминистки, а то, что она, как представительница божественно-родовых сил, в отличие от мужчины, полностью им отдается.

Формы женщины интуитивно говорили ему о том, что Боги ее не забыли, что они покровительствуют ей – для атавистического ясновидения древних женщина была своего рода связующим звеном между небом и более земным мужским существованием, что подтверждалось в глазах мужчины ее резким антропологическим отличием. (В этом есть немалая доля истины и сегодня – можно заметить, что всякая женщина, обладающая медиумичными способностями – колдунья, знахарка, гадалка и т. п. – всегда имеет значительный лишний вес или сильно развитые вторичные половые признаки.)

Более того, древнему мужчине важно было не только то, что он приобрел в супруги «настоящую женщину», а то, что его сыну благодаря этому покровительству Богов передадутся по наследству именно его родовые черты, что женщина, которая подарит ему потомство, гарантирует продолжение его рода.

Все это происходило на бессознательном уровне, поэтому на протяжении тысячелетий, вплоть до расцвета эпохи самосознания, когда человечество окончательно утеряло атавистическое

ясновидение, приоритет всегда был у женщины полной.

Древнейшие статуэтки из камня и кости, шарообразные куски жира с подчеркнуто увеличенными органами создавались древними ваятелями без стремления к реалистичности образа (как и изображение мужчин со «спичечными» туловищами), а служили предметами исключительно религиозных культов. Они абсолютно не отражали того, что так часто утверждают сегодня – так, мол, женщина откладывала питательные вещества впрок, чтобы выжить в нестабильных условиях. Это убеждение широко распространено среди материалистически настроенных людей, несмотря на то, что сегодня оно уже противоречит самим же материалистическим научным исследованиям.



В письме одного древнего индийского принца можно прочесть то, что у нас уже вызывает улыбку: «Отец, ты убедился, что ножки моей невесты (которую тот выбрал), похожи на ножки молодого слоника»? Или в другом древнем документе молодой человек пишет своей возлюбленной: «Я до сих пор не разрешил своих злых сомнений, есть ли у тебя промежуток между бедрами»? У древних индийцев образец идеала красоты выражен в статуэтке жены Рамачанда Ситы, хранящейся в Берлинском этнографическом музее.

Вот они, «ножки молодого слоника», идеал здоровья и красоты женщины, у которой

современный врач констатировал бы липедему и нарушение лимфостаза нижних конечностей (рис. 10).

И до сих пор у некоторых народов – в Марокко, у южноафриканских племен, египтян, в Судане, Тунисе, Индии, Сахаре – «мужья особенно заботятся о том, чтобы их женщины были возможно тучнее». До сих пор существует варварский обычай искусственно откармливать молодых девушек перед замужеством, после чего «они превращаются в гиппопотамов на зависть своим худощавым младшим сестрам».

Сегодня мужчина, который предпочитает женщину с явно выраженными вторичными половыми признаками, в своих бессознательных глубинах несет ту древнюю склонность сильно переживать в ней родовое начало. Можно заметить, как такой мужчина очень радуется, если рожденный от нее сын как две капли воды похож на него самого, а потом и внук, и правнук. Он бессознательно стремится пережить таким образом некий род своего бессмертия, бессмертия через продление своего рода.

Это совсем не отстающие мужчины, их много среди и знаменитых, и талантливых людей. Но они, по сути, мало ценят в женщине ее индивидуальное, ее самосознание, а часто и выступают против ее свободы (не обязательно потому, что деспотичны), торопятся осудить ее за «несоответствие женственности», используя традиционную домостроевскую религиозно-догматичную аргументацию (даже не будучи при этом религиозными).

В присутствии других женщин они могут демонстративно подчеркивать свою половую противоположность, даже не отдавая себе в том особого отчета, а просто смутно переживая свое стремление видеть в женщине только представительницу-посредницу космически-родового, и за счет этого укреплять в себе мужское – индивидуальное – земное.

Все сказанное здесь не нужно воспринимать как нравственную оценку. Это настроение мужчин (как и женщин – их много), как и полярное этому переживание индивидуального (вне родового) – составные двух сил, движущих эволюцию человечества.

Родовое и индивидуальное в человеке

Но эти два духовных начала – родовое и индивидуальное – являются враждебными по отношению друг к другу, и они проявляются противоположными (противостоящими) силами не столько в обществе, сколько в самой душе человека. Независимо от степени напряженности душевной драмы, этот узел, эта сцепка двух полярных сил, двух краеугольных моментов сталкиваются в душе каждого цивилизованного человека, но нагляднее всего это проявляется сегодня в женщине.

В силу того, что в ней родовое начало сильнее из-за ее природного предназначения деторождения, а эмансипация все-таки набирает ход, эта борьба между индивидуальным, Я-сознанием и инстинктивно-природным в женщине острее. И принимает подчас резкую форму и вносит душевный разлад, не всегда осознаваемый (и изливающийся в протесты и нервные срывы, принимаемые, как правило, за обычные женские истерики). Это родовое (кровная связь) и индивидуальное мужчина с большим трудом в себе примиряет и находит какой-то компромисс, для чего одной жизни часто не хватает, а женщине приходится переживать это в наибольшей степени. Уже сейчас ей можно отдать должное в попытках найти «золотую середину».

Как переживалась кровная связь в прошлом? Сила рода – это была реальная сила, проклятие отца или гнев матери реально действовали еще даже сто лет назад, поэтому пойти вопреки воле родителей было страшно, так как последствия были неминуемы. Потому не слишком стремились жениться по собственному выбору – все равно счастья не будет. Подбор жениха или невесты для своих детей – это была не тирания, никакого насилия в этом сыновья и дочери не переживали, переступить волю родителей дети не могли, потому что мешало что-то «изнутри», а не внешние преграды.

Сейчас все это для нас ровным счетом ничего не значит, сейчас мы легко относимся к этой связи, потому что и связи этой нет – в 20 лет мы уже «без рода, без племени».

Но в России до сих пор сильнее переживают эту кровную связь, чем на Западе. У нас родители долго опекают взрослых детей, а дети – слушают родителей. Поэтому не удивительно, что западные люди так просто относятся к усыновлению, а мы не можем еще так свободно относиться к чужим детям. И с этим нельзя спорить, а нужно просто принимать – так устроен мир.

В силу эволюционных причин женщине было суждено выйти на арену в конце XX столетия – для этого накопилось множество исторических предпосылок. Но это вовсе не говорит о том, что этому процессу не находится достаточно противников, совершенно искренне переживающих этот рост женского самосознания как противное природе и социальному порядку. И когда люди видят непонятный или слишком яркий образ женщины, и даже если она просто говорит или выглядит не так, как все привыкли, многих инстинктивно охватывает глухая паника и неприязнь.

Эмансипация в глобальном смысле – это развитие человеческого самосознания, это касается всех – это завоевание человеческой души в борьбе за индивидуальное в себе, а в сущности это победа Я-сознания над наследственно-родовым.

Родовое и индивидуальное в коррекции фигуры

Своеобразный раскол в женской половине общества по вопросу полноты-худобы – это не результат простой субъективной неприязни друг к другу. Этот раскол не относится к сфере добра и зла: как та, так и другая половина занимают важное место – но одни несут в себе одно духовное начало, другие – другое.

Чем больше женщина старается избавиться от «явно

женского» в своей фигуре, тем больше в ней заострен вопрос ее индивидуальности. Он встает в ее душе в странном для мужчины, но вполне естественном для нее виде: «Кто я – женщина или человек?»

Чем больше женщина дорожит своими сильно развитыми вторичными половыми признаками, тем больше она живет в «традиционно женском», в том, что накопила культура за многовековую историю. Такая женщина может стремиться всегда и везде, прямо или косвенно напоминать о своей половой принадлежности (буквально пропитывать этим каждое слово), о своем владении сугубо «женской», а не общечеловеческой мудростью, подчеркивать застолбленные веками женские достоинства: слабость, каприз, кокетство, «изюминку» и т. д. Она старается всегда и везде контрастировать с «мужским» и от мужчины ждет традиционно-мужественного (а не оригинальности, к примеру, или гениальности).

Мужчина тоже отвечает этой концепции – чем больше он любит (только искренне) крупные женские формы, тем больше он за старые и традиционные распределения ролей – ему нужна женщина. И если он поощряет ее в родовых отношениях и соответствующей домостроевской атмосфере, то год от года она будет набирать вес.

Если мужчина ценит в женщине индивидуальность, а с этим новый, «человеческий» тип отношений, ему меньше нужно ее «женских форм» – ему нужен человек. Если он ценит все, не связанное с ее природным предназначением, сам освобождает ее от этих характеристик (самки-матери), поддерживает и отстаивает ее индивидуальность перед окружающими, тем проще ей будет сохранить фигуру. На что люди направлены в жизни: на традиционно родовые отношения или «сотрудничество» двух индивидуальностей? – от этого может зависеть женский облик.

В этом ключе – родовое или индивидуальное – «вопрос полов» будет приобретать все более острый характер, и разрешится он не в близком будущем.

Можно не удивляться пылу и даже фанатизму тех, кто еще

в юности начинает отчаянно бороться со своими «слишком женскими» признаками. Ведь в физиологическом плане жир – это материально выраженная составляющая родового, наследственного, генетически передающаяся из поколения в поколение. (Не просто так ожирение – болезнь наследственная. Не просто так у тучной девочки месячные наступают значительно раньше – собственно, для этого у отсталых народов и откармливают юную женщину – чтобы зачатие произошло быстрее.)

Жировая ткань возникает из-за необходимости деторождения, формируя женскую конституцию по половому принципу – это природный закон. Но жир – это еще в определенном отношении антагонист человеческому «я», это в какой-то мере «искусственное» тепло, частичная замена духовного «я», которое тоже есть тепло, огонь. Компенсируется этот «внутренний огонь» жиром, когда первый недостаточен по каким-то объективным причинам – из-за частичной утраты силы этого внутреннего «я», или чтобы помочь выжить организму. (Поэтому и с возрастом начинается постепенная прибавка веса.)

Борьба за удобу принимает активную и самодовлеющую картину у тех, кто сознательно или бессознательно ставит индивидуальное выше родового. Такие женщины при появлении и увеличении у себя жировой ткани начинают сопротивляться погружению себя в родовое начало. Девушка начинает сопротивляться природе, чтобы помочь вырастить в себе свое «ядро», свою индивидуальную сущность, не опутанную еще родовыми инстинктами и законами физиологии. И когда борются за удобу уже худые, то только на первый взгляд это кажется нелепым – это не абстрактное эстетство, это те души, которые изначально нацелены на развитие индивидуального в себе (хотя ситуация может приобрести и уродливую картину), но по своей сути это живущее в них стремление пробудить самосознание, на что уже есть свои эволюционные причины.

Одна молодая немецкая писательница в романе о своем долгом и безуспешном похудении выразила это странное душевное состояние оригинальным образом: «Сделаю себе шалаш. Буду

пить воду из ручья и питаться колокольчиками, пока незаметно не помру с голоду, а потом засохну. Быть может, мне удастся выжить, я останусь здесь до тех пор, пока не стану стройной и серьезной, пока на меня не снизойдет понимание».

Жизнь таких женщин проходит не только в родовом, и кровные связи – не единственный смысл их жизни. У них тоже могут быть дети и родители, они их любят не меньше, но могут постоянно чувствовать внутреннюю неудовлетворенность. В этой бесконечной неуспокоенности и страданиях (и не только о своем внешнем виде) как раз и будет рождаться то женское творческое начало, которое, возможно, и проявится в будущих культурах.

В тех же, кто однозначно делает выбор в пользу родового, ошибочно предполагать более самоотверженную любовь к детям и то, что они готовы пожертвовать собой ради их блага. Чаще всего им и жертвовать нечем, в их душах вряд ли было место для другого – обычно это женщины тучные, которые давно махнули на себя рукой, и на собственное развитие, и на собственный внешний вид.

Те женщины, которые отдали все душевные силы только развитию своей личности, совсем не менее важны для эволюции, чем те, кто выполнил лишь свою природную задачу.

Здесь – дело только выбора и предназначения.

ТРАДИЦИИ И КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

«Природная» традиция: полнота – здоровье, худоба – болезнь

Тысячи лет и вплоть до недавнего времени образ жизни людей был таков, что женщина, особенно замужняя, и не могла быть худой. Она могла быть стройной только в юности, когда организм мог «сжигать» любое количество калорий и выдерживать любой образ жизни без ущерба для фигуры. С замужеством и родами, а выдавали замуж рано, путь был один – набирать вес.

Этому набору способствовал и тяжелый труд женщины в прошлом, каким бы странным это ни показалось. Но если посмотреть непредвзято, сам труд в тяжелом быту, особенно в деревенской жизни возможен только если женщина «в теле». Выносливость, поднятие тяжестей и рутинная работа по силе человеку, стоящему на земле устойчиво, человеку тяжелому. Поэтому, чтобы «стать хозяйкой», девушке необходимо было как можно быстрее поправиться (как говорят в народе – «обабиться»).

Каким бы ни был тяжелым труд, он не способствовал сжиганию калорий, в отличие от сегодняшнего фитнеса, где упражнения и нагрузки продуманы. Это видно даже на примере мужчин-монахов. В странах Европы и в России образ монаха, несмотря на все посты, ограничения и труд, всегда был образом толстяка – мужчина сохранял форму, только если много двигался, работал, скакал на лошади и т. д. То, как работали и двигались люди в прошлом, вытекало из необходимости, из окружающих условий существования человека как природного существа.

Сегодня цивилизованная жизнь не требует от городского жителя быть «тяжелым». Продолжительность жизни почти

удвоилась – теперь женская жизнь состоит не только из детородного периода. Если еще 150 лет назад она в среднем составляла 40–45 лет (женский репродуктивный период), то понятно, что женщина, учитывая еще ее бесправное положение, должна была успеть за этот короткий срок родить и выкормить как можно больше детей (ведь из 8–10 рожденных выживали в среднем 2–3).

В прошлом полнота женщины оценивалась положительно – как знак ее «постоянной беременности», что обещало обществу спасение от вымирания. Эстетический аспект отходил на второй план. А после репродуктивного периода – о какой красоте и стройности могла быть речь, когда это уже закат жизни?

Когда страны Запада постарели, тогда люди и стали переживать эстетику молодости – ведь эстетика молодости не может существовать среди молодых. Это один из ответов на загадку сегодняшнего массового похудения, ведь стройность – это молодость. В странах, которых не коснулась западная цивилизация, с высокой рождаемостью и коротким сроком жизни, до сих пор не ценится стройность – так одна только функциональность (помимо атавистического «родового», подкрепленного устойчивыми религиозными установками) приравнивается к эстетическим стереотипам.

Такой «неэстетический» взгляд на женщину формировался у людей неосознанно – в упомянутой монографии Плосса, жившего всего 100 лет назад, можно это увидеть: «Женщина с узкими бедрами безобразна... женские фигуры, потерявшие вследствие сильной худощавости округлость форм, имеют в наших глазах что-то особенно отталкивающее; такая худощавость часто наблюдается у женщин некоторых племен... уже в таком возрасте, когда наши женщины, в общем, находятся в еще довольно цветущем состоянии».

Цветущее состояние женщины ассоциировалось с лишним весом еще по одной веской медицинской причине. Над каждым представителем человечества, как проклятье, висела угроза чахотки – туберкулез уносил миллионы жизней. Но было давно

замечено, что существует прямая связь между выздоровлением больного туберкулезом и прибавкой его в весе. А также, что достаточное количество жировой ткани служит определенным барьером для возникновения болезни, а жирная пища – единственным лекарством от нее. Причина такой связи до сих пор наукой не выяснена, но по-прежнему в рацион больных туберкулезом входит обилие жирных продуктов.

Лишний вес приветствовался также и по этой причине. Худая «чахоточная» конституция женщины по старым понятиям считалась нежизнеспособной, подозрительной (русское «чахотка» – от чахнуть, худеть, терять жизненные соки), и шансы стать женой и матерью резко сокращались. Теперь туберкулез – нечастое явление, в странах Европы отпала даже необходимость всеобщей вакцинации. И поэтому только в XX веке, а, точнее, во второй его половине, мир впервые перестал бояться худобы.

Тем не менее, всему здесь сказанному до сих пор находится много противников – ведь все перечисленные факторы и условия жизни так долго формировали общечеловеческое сознание в отношении женского облика, что у многих в душах глубоко уязвили прежние стереотипы.

«Социальная» традиция: полная – добропорядочная мать, худая – блудница

Но помимо «природных» был и более весомый фактор – полнота женщины была ее социальным статусом. Замужняя женщина, можно сказать, просто не имела права быть худой (так же, как не могла носить распущенные волосы или косу). До сих пор в женском коллективе, где доминируют малообразованные люди, можно услышать такое нравоучение: «Тебе уже неприлично быть худой, ты ж не девка, а замужем». Или: «У тебя уже большие дети, пора быть солидней («в теле»»». Худеть у нас в стране до сих пор

неприлично, потому многие женщины скрывают этот процесс от своих «приличных» толстых сотрудниц и соседок и стараются эту тему обходить.

Социальные условия в прошлом всегда доминировали, то есть, если человеку что-то было положено по его социальному статусу, возрасту, семейному положению – это касалось и одежды, и фигуры, и манеры поведения и т. д. – то он (а тем более она) просто не мог ничего сделать по-другому, даже если бы очень захотел. Это сегодня можно встретить тип «хиппующего миллионера», одетого в потертые джинсы и рваную майку, и все его поймут, и никто ему слова не скажет. А еще в XIX, и даже в первой половине XX века человеку некуда было деваться, он должен был соответствовать своему статусу, сословию и, прежде всего, это касалось его нравственных добродетелей. Быть полной для женщины означало добродетель: полная – это порядочная мать, худая – блудница. (Жировая ткань как чадра, без нее – бесстыдство.)

Это не говорит о том, что полнота всегда всем нравилась, просто полнота не была эстетической темой, она была нравственной установкой. Именно из-за непонимания этого факта могут до сих пор говорить о «рубенсовских» или «кустодиевских» идеалах. Художники показывали не эстетический идеал женщины, они показывали нравственный идеал. Никакой эстетики в это изображение не вкладывалось – ее просто не существовало. И только современный человек может уже забыть обо всем (история у нас не в почете) и утверждать, что наши предки (наши бабушки и дедушки) видели в полноте красоту.

Эта приятная глазу женская округлость была признаком «домовитости» женщины, а вовсе не плодом излишеств или лени, как оценили бы сейчас. Полнота всякому говорила о ней главное: ей не до себя, она все отдает семье, все заботы о муже и детях – такое своеобразное женское самопожертвование.

Символистский топос Вечной Женственности, созданный за много веков, опирается на напряженную оппозицию между мадонной и шлюхой – это хорошо зацементированная в головах людей классическая мужская парадигма. Культура до сих пор

мыслит женщину в полярности: либо Мать – священная икона, либо – проститутка, «вамп», роковая женщина, наложница, презируемый земной двойник. (Сегодня выражаются: «домашняя курица» или «стерва».) Эмансипация и семейственность – вечная полярность, склоняющаяся на все лады, и ничего пока мы не добились, кроме конституционных прав. Промежуточного образа культура не знает, она старается все загнать в черно-белое – но, как известно, между черным и белым – радуга, все великое многообразие.

Полнота женщины в прошлом была также и ее сословным признаком, признаком достатка, а это – высший или средний класс, а значит, солидность, «добротность». В культуре до сих пор крепко держится эта ложная ассоциативная связка, когда полнота приравнивается к респектабельности (даже корень слов «доброта» и «добротность», то есть тяжесть, массивность, твердость, в русском языке един). Если еще на пороге XX века доктор Чехов насмехался (в рассказе «Толстый и тонкий») над этим предрассудком, отживающим свое, то теперь уже медицинской статистикой доказано, что ожирением страдают в основном бедные слои населения. Стройность – теперь удел богатых, для ее поддержания нужны условия и немалые средства.

Но до сих пор наблюдаются исторические «хвосты», когда социальный (и моральный) статус женщины тесно связан с ее телесными габаритами. До сих пор сидит в головах ложная дилемма: полный – добрый, худой – злой. А жизнь показывает, что те женщины, которые часто говорят «зато мы, толстые – добрые», как раз не менее самолюбивы, а подчас даже более. Доброта полных – это иллюзия, ассоциация с добротой возникает потому, что очень долго в истории человечества округлость женщины олицетворяла собой добродетель: семейную стабильность и домашний уют.

Полная женщина может находиться в ситуации более отлаженных семейно-родовых стереотипов поведения, и потому самосознание ее может просто спать. А приспособляемость к получению наименьшего стресса от окружающего мира у

таких женщин огромна. Выработанную схему поведения они проецируют и на других, заставляя действовать всех по принципу наименьшего душевного травмирования друг друга. Поэтому они производят впечатление большего спокойствия и предсказуемости – не доброты, а предсказуемости. За доброту ложно принимают и их сентиментальность, жалостливость и сочувствие к себе и своему полному телу (в процессе похудения они становятся даже плаксивыми). Но это, в сущности, и есть их большое себялюбие. Степень самокритичности у них снижена, и часто видно их нежелание знать о мире больше, чем они могут «переварить» своим слабым «я». Эту слабость и себялюбие доказывает тот факт, что критику своей полноты они сразу расценивают как посягательство на свою личность.

Нервная система полного человека более защищена от окружающего мира его «жировым покрывалом», у худого она более «оголена», потому и более ранима. Женщина с пробужденным самосознанием может производить впечатление резкости, так как ее поведение меньше укладывается в накатанные общественно-исторические стереотипы, здесь нарушены старые представления о женственности. В определенной степени выступающее женское самосознание может создавать иллюзию злости к миру (недаром худых называют «стервами»). Но это может быть не злость, а обостренность восприятия социума и трудности самоутверждения.

Процесс разъединения в человеческом сознании родового и индивидуального, сексуального и эстетического протекает сложно. Сегодня старое и новое встречается на каждом шагу и вызывает конфликт в душах и между людьми.

Таково современное положение вещей, и с этим уже ничего нельзя поделать, этого не отменить – это вопрос культуры, и здесь надо понять, что человечество не могло прежде, еще менее века назад, мыслить иначе. Женская полнота в прошлом означала:

1. Принадлежность роду и божественным «силам рода».
2. Выносливость (способность выполнять тяжелую работу).
3. Здоровье (защита от инфекционных заболеваний).
4. Нравственную установку (семейный статус).

5. Социальную принадлежность.

Современное общество не хочет понимать значение свершившихся двух революций – «природной» и «социальной», тем более по отношению к женщине. Оно все меряет на старый аршин и думает, что человек таким, как сейчас, был всегда – но еще сравнительно недавно человек был другим, и женщина была другой. Эти две революции – «культурная» и «природная» – прошли незамеченными, и даже культурологи их проспали. (Много говорят о сексуальной революции, об информационной, о технотронной, о какой угодно, но только не об этих.)

Самое главное достижение XX века – это то, что человек эмансипировался от своего социального положения. Теперь он может занимать любую ступень на социальной лестнице, иметь любое гражданское или семейное положение, жить в любой местности, и в частной жизни его можно встретить в любом виде и с любыми нравственными установками – никаких предписаний в его личной жизни нет.

И культурная оценка личности человека тоже изменилась. Если раньше личность оценивали по тому, насколько ее добродетели вытекали из условий сословия, социальной ситуации, то теперь ценность человека меряется его креативностью, тем, сколько много он может дать этому социуму. Причем любому социуму, любому культурному слою, как по социальной вертикали, так и по географической горизонтали.

В результате этого появился тип женщин, преодолевающих не только процесс старения, а свой социальный и природный статус – статус матери, статус возраста, предписания окружения, этнические традиции и т.д. Такие женщины демонстрируют не столько победу над годами, сколько всем своим внешним видом и поведением декларируют независимость от старых взглядов на женщину.

Пока нет культурного поля для обсуждения женского тела

Несмотря на то, что нас окружает обилие обнаженных женских тел, а сексуальных революций произошло уже две, в обществе до сих пор существует негласное табу на обсуждение женской фигуры. Тема коррекции фигуры до сих пор существует вне культуры, и это только на первый взгляд покажется странным. Наша культура – это культура комплиментов и идеологий, а все, что вне этого – женщины решают либо сами, либо с ближайшим (интимным) окружением, что находится за гранью общекультурной области.

Неумение обсуждать женское тело, а чаще запрет на это обсуждение мы встречаем везде. Исключение – женское лицо, его в процессе истории «пережили», с красотой лица смиряются и умеют обсуждать, а тело не «переварили» (потому эта тема и конфликтна). Но почему бы не примириться и с этим? Ведь с красотой мужского тела давно примирились и уже успели отбросить на свалку истории.

Объяснения этому можно найти только в одном – в проблемах познания.

Только полтора века назад Гете первым подошел к морфологическим исследованиям растений и животных, что было само по себе огромным шагом в эволюции познания, но к морфологическому подходу в изучении телесности человека культура вряд ли еще готова. Причины не только в политических, расовых, половых, идеологических и т. п. предрассудках, но и в боязни самого познания, свойственной всем людям. Жир на женском теле служил «покрывалом», и за счет этого была некая сакраментальность, закрытость – предпочтение полноты выражало еще и нежелание познавать, это и был страх перед познанием, ведь форма – это откровение души и духа нашего существа. От жира-бесформенности к стройности худо-бедно

подошли, но следующий шаг – форма – требует некоего мужества в познании.

Коррекция фигуры не нами придумана, к этому человечество шло давно, но оформить пока трудно. Она, как и мода, не принадлежит миру вещей, а принадлежит миру людей. Вещи сами по себе не меняются под влиянием моды, их изменяют люди, приписывающие им значения, взаимодействующие между собой и с культурой.

В прошлом не требовалась женская нагота, потому что сексуальности в человечестве было гораздо больше (и обнаженность просто не выдержали бы). Женщина для мужчины была реальной музой эротики – какая-нибудь сальная шутка могла вызвать у мужчин эрекцию, а женщины галантного века в любовных разговорах испытывали оргазм. Теперь это практически невозможно даже у подростков.

XX век сильно охладил человечество в отношении сексуальности и породил состояние определенной неуверенности у людей. Инстинкты прошлого вызывали непосредственное чувство, ведь инстинкты не предполагают наличия логики мышления, они логически действуют (а мышление об этом потом может узнать).

Эта неуверенность в эпоху развития души сознательной естественным образом становится все больше и больше. Поэтому люди пытаются извлекать логические следствия из определенных идеологий или мировоззрений, что вовсе не означает получать то же самое, что следует из логики жизни.

Человеку спонтийной логикой почти ничего противопоставить хорошо подобранным тезисам. Но пойти вперед можно только из логики жизни, логики действительности, наблюдения. И это является тем, что хочет выйти на поверхность, что хочет проявиться в женских душах как прямая противоположность материализму. Материализм вырос до столь огромных размеров и действует с такой силой для того, чтобы человек, борясь с ним в эпоху души сознательной, обрел возможность искать духовное, исходя из себя самого.

ЭМАНСИПАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

Сегодня уже ясно прослеживается устойчивая и, по-видимому, бесповоротная культурная тенденция, которую можно выразить простыми словами – общество требует от женщины «достойного» внешнего вида. И всякому хорошо видно, что с мужчиной ничего подобного не произошло – его никто не станет критиковать, даже если у него немалая степень ожирения, разве только вынесут медицинский приговор.

Женщине же, прежде всего – эстетический.

Никто не станет всерьез обсуждать, как смотрятся ноги мужчины в шортах или не слишком ли обтягивает майка толстый живот. Его не обвинят, что он влез не в свой размер, выбрал не тот стиль или допустил что-то непозволительное. Скорее всего, его вообще на улице никто не заметит, разве только его вызывающий, откровенный «кич», да впрочем, тут же простят. Он по-прежнему может легко компенсировать свой физический недостаток умом или кошельком.

Но никакие профессиональные качества или высокий интеллект женщины не заставят закрыть глаза на ее внешний облик.

Ответ на столь злободневный вопрос, почему же «войну» объявили женскому жиру, а не мужскому (ведь на женщине он естественен, это даже наука доказала), найти можно только в бурном процессе женской эмансипации, что стало одним из ее парадоксов.

Никто не мог предвидеть, и менее всего первые суфражистки, самоотверженно начавшие борьбу в конце XIX века с простого – семейного и трудового законодательства, что через сто лет после столь долгожданного завоевания юридической эмансипации жизнь обернется и таким итогом – непосильной для многих

расплатой: иметь «нормальный» внешний вид, то есть занимать такой же объем пространства, как и *homo sapiens*, то есть мужчина. (Стала человеком – соответствуй внешне!)

Борьба сегодняшней женщины за свою фигуру – это, в сущности, и есть процесс эмансипации, но только с другой стороны – не с «внешней» (правовой), а с «внутренней» (физиологической). Процесс вывернул свою изнанку и показал миру удивительные вещи. Женщина, переживающая остро эту «внутреннюю» эмансипацию (сознательно или бессознательно), стремится быть такой же в общем физическом восприятии, с такими же габаритами тела, как и нормальный мужчина – решает проблему ожирения.

Хочет иметь такую же ровную поверхность, как у мужчины – решает проблему «целлюлита».

И хочет (совсем уже эмансипированная) иметь такие же пропорции (приближенные), как и у мужчины – таз не шире плеч, фигуру без крутого перехода от талии к бедрам, ноги длиннее (у мужчин нижние конечности длиннее относительно туловища – может быть, отсюда исток сегодняшней страсти к длинным ногам?), рост выше и т. д. Можно насчитать еще пару десятков антропологических «мелочей», например, более удлиненную ступню (маленькая ножка всегда была культом), острые колени (можно вспомнить, какие дифирамбы пел заплывшим коленкам наш Бунин), которые подиум «разрешил», начиная с 90-х, манекенщице-модели в «мужскую сторону», и которые постепенно входят в критерии красоты.

Конечно, многие женщины теперь вернули бы часть своих прав, особенно трудовых, лишь бы не испытывать на себе каждый день эту новую дискриминацию. Но разве в прошлом было легче? Посещать всю жизнь тренажерный зал, чтобы считаться современной, – это не так уж трудно по сравнению с еще недавним временем. Еще в начале XX века тяжело было получить образование, добиться права выйти замуж без согласия родителей, вырваться из-под опеки мужа (полиция в России приводила сбежавшую женщину к супругу насильно по закону),

не замечать презрения на улице, если был незаконнорожденный ребенок и т. д.

Обладать правами и кричать об этом во весь голос, чтобы считаться современной, уже недостаточно – никто не поверит. Нужно в целом являть собой современный образ, куда входит и внешность.

Коррекция фигуры – это вопрос эмансипации, и неудивительно, что эта тема всегда выливается в вопрос «места женщины». Только о женщине можно услышать нелепую дилемму, которую никому в голову не придет применить к мужчине: «стандарт или индивидуальность?» или «личность или 90-60-90?» (каким бы ни был – всегда личность). Даже самые продвинутые феминистки над этим новым явлением с точки зрения эмансипации не задумываются. Да и некогда им – нужно бороться с новым ущемлением прав женщины, искренне, с благородным намерением раскомплексовать «простую женщину», некогда выяснять ни откуда эта дискриминация полноты взялась, ни то, что борются они, в сущности, против самой же эмансипации.

Бессмысленны голоса протеста общественности, заставляющие известных и не очень известных модельеров искать новые решения для женщин «с формами». Такие уступки вызывают только улыбку – манекенщицы «полнеют» на несколько сантиметров, а дефилируют «пышные» дамы по подиуму раз в пять лет.

Увлечение худобой списали на моду еще в эру мини и до сих пор так думают. Историки моды говорят, что все случилось благодаря таланту и смелости отдельных гениальных модельеров. Другие объясняют такой кардинальный поворот в восприятии женского образа технологичной и урбанистической жизнью, которая потребовала новый тип одежды, соответствовавший новому прагматичному духу времени: теснота на городских улицах, в длинной юбке неудобно влезать в автобус, в джинсах удобнее ездить на мотоцикле и т. д. Можно было бы добавить, что и новая поп-музыка, ворвавшаяся, как вихрь, со своими ритмами, потребовала иной тип танцевальных движений и, соответственно, иной тип одежды.

Но так ли просто все объяснимо? Транспорт был еще в начале XX века, а женщины тогда носили огромные шляпы и турнюры, женский костюм для верховой езды был почему-то всегда громоздким и неудобным, на велосипедах ездили в широких платьях, подколотых булавками, а по узким тротуарам прохожие с трудом обходили дам в огромных юбках на обручах.

Технический прогресс и достижения науки могут повлиять на изменение общественной атмосферы в сторону лишь рассудка и прагматичности (борьба с ожирением – это борьба за здоровье).

Область стиля, моды, всеобщая коммерциализация, появление «индустрии гигиены» – создали проблему «целлюлита».

Но ничто из перечисленного никогда бы не смогло затронуть антропологические особенности человеческой популяции в массовом масштабе. В истории причин этому не найти – устроить «антропологический заговор» не по силам никаким крупным историческим событиям, научным открытиям, изменениям быта и окружающей среды. Слишком мало, чтобы бросить вызов самому Создателю.

В связи с развитием цивилизации действительно появилась первая возможность провести грань между эстетической и биологической целесообразностью – подверглась переоценке прежняя категория массы тела женщины. Проблема ожирения появилась не без участия науки и прогресса – исследования жира дали возможность медицине и околomedическим кругам полноправно в нее вмешиваться – ежедневно и старательно выносятся приговор жиру: в нем нет и не будет ничего здорового, это стало уже общечеловеческим и коснулось всех.

Область же антропологических особенностей или конституционного строения человека – не подвластна ни медицине, ни какой-либо из наук, так как ни одна из них не имеет, прежде всего, научного фундамента, из которого бы следовала возможность практического вмешательства. (Скорее человечество полетит на Сатурн, чем научится влиять на формирование человеческой телесности в период роста.)

Эту последнюю ступень в эскалации совершенства, нашу

третью «пластическую» проблему женщина устроила сама себе полностью – это плод ее возросшего самосознания. Потому никак и не могут найти «виновного», потому этот парадокс эмансипации и не переваривается многими, потому что здесь «виновата» – сама женщина. Она сама участвовала в процессе создания своего последнего образа, не всегда сознательно, чаще непредумышленно, но настойчиво – в создании образа женщины, которую не портят роды, которая сохраняет красоту и работоспособность до старости.

Процесс эмансипации показал, что это не только установление исторической справедливости и рост женской личности, но и эволюция женского духовного начала, посягнувшего на свою физиологию. Смотреть на эту борьбу женщины за свою «антропологию» нужно выше – не исторически, а эволюционно, это то, что идет поверх головы истории. Этот процесс правильнее было бы назвать духовной эмансипацией женщины, которая неподвластна земным силам и не объясняется земными причинами.

Став «человеком», женщина «разделась»

Высказывание, что женщина «стала человеком» лишь сравнительно недавно, часто вызывает недоумение – разумеется, у тех, кто плохо знает историю.

Все, кто знаком с философской и религиозной литературой, знают, что на протяжении всего исторического времени вплоть до XX века взгляд на женщину был принципиально иным, знают, какое презренное отношение было к женщине даже у великих мыслителей. (А сколько оскорблений она вынесла по поводу своей злосчастной менструации!)

Сама тема «женщина» не была достойна серьезного внимания, тем более философских трактатов. Даже великие философы и теологи старались эту тему обойти, невозможно найти даже строчки в защиту женщины, не говоря уж об исследованиях

женской души. Становится даже неловко за громкие имена – Аристотеля, Бердяева, немецких классиков и др. – когда в их талантливых трудах сталкиваешься со словом «женщина». В лучшем случае равнодушие, а чаще – несколько саркастических или презрительных замечаний.

Индивидуальную душу в женщине признали только в IX веке н. э. соборным указом католической конфессии, несмотря на то, что Европа уже почти тысячу лет как была христианской (православная до сих пор этого не сделала, не говоря уже об исламе).

Всего лишь чуть более столетия назад, в 1884 году, на конференции германских антропологов в Бреславле обсуждался реферат о значительной близости женщины к животным, а несколькими годами ранее другой трактат, где доказывалось, что женщины вообще не люди, дал повод к серьезному диспуту на соборном съезде в Маконе.

Совершенно серьезно женщину рассматривали как промежуточный продукт между человеком и чем-то еще, в мифах и легендах этому служили высшие животные, птицы и даже растения. На упомянутой конференции уважаемый в то время антрополог Пауль Альбрехт приводил множество «доказательств» физиологической близости женщин к обезьянам. Более того, он настаивал на отнесении женщин к роду более дикому, чем современные обезьяны, последние, по его мнению, существа более совершенные в своей физиологической организации. Другие попытки, продолжавшиеся вплоть до начала XX века, выражались в сравнении женского физиологического строения с детским, то есть недоразвитым.

Сегодня трудно себе представить, чтобы современный ученый потратил хоть минуту на развитие подобных гипотез. Но те доводы до сих пор никем не опровергнуты – просто времена изменились: появился феминизм, социальные движения, и женщину признали больше как «политического» человека, чем «биологического».

Совершенно иными были и стереотипы во взаимоотношениях полов. Давно забыли, что еще в начале XX века роды принимались акушером-мужчиной под одеялом или в затемненной комнате

– считалось большим грехом для него видеть женскую наготу и предполагалось, что это унижает и самого врача. Что при посещении гинеколога женщина только на специально предназначенном для этого манекене могла показать, где у нее болит. А те случаи, когда женщина соглашалась на верную смерть вместо того, чтобы обратиться к врачу по поводу своих «срамных болезней», общество расценивало как высоконравственный поступок и обязательную меру женской стыдливости.

Современная женщина перестала стыдиться своего тела вовсе не потому, что утратила нравственность, как утверждают многие, а потому, что завоевала право называться человеком. В значительной степени эта женская «утрата нравственности» развязала руки и науке тоже. А привычка повсеместно видеть полураздетых женщин помогла ученому-мужчине сгладить остроту мужских пристрастий и предрассудков по отношению к противоположному полу при изучении женской физиологии.

Обнаженное тело женщины действовало на мужчину в прошлом фатально, а уж непристойную реакцию простолюдина можно легко себе представить. Сегодня цивилизованный человек к этому давно привык, и вряд ли созерцание женских тел на пляже вызовет у него какие-то особые эмоции.

Можно даже предположить, что если бы не эта постоянная демонстрация женского тела в течение всей второй половины XX века, наука, прогресс и вся наша цивилизация в целом развивались бы медленней.

Влияние гинекологии

На пышных празднествах побед феминизма всегда упускается из виду, что женщину освободила и дала ей статус «человека» не успешная борьба за политическое и гражданское равенство, а достижения в области контрацепции и прерывания беременности, что позволило ей впервые стать личностью, а не только

репродуктивным аппаратом.

Не порвав слишком тесную природную связь, женщина не смогла бы стать «человеком». Сколько бы прав ей общество ни давало, они оставались бы для нее абстракцией – она не смогла бы ими воспользоваться практически, оставаясь «инкубатором», так как находилась всю жизнь либо в «состоянии беременности», либо в «состоянии кормления».

Лишь полвека назад человечество взглянуло на женщину не как на самку, отягощенную физиологическими процессами, а как на человека. Потому бессмысленно обвинять мужскую часть в преднамеренном унижении женщины в прошлом, на что тратятся тонны феминистской литературы – самосознающий субъект не может считать таковым другого, если тот не может назвать собственным достоянием собственное существование и зависит не от личного волеизъявления, а от внешних обстоятельств.

С развитием гинекологии и просвещения эстетическое впечатление о женщине постепенно подвергалось значительным изменениям. Всего лишь 50 лет назад считалось, что плохо развитая, плоская и миниатюрная грудь не даст новорожденному полноценного питания. Применение кесарева сечения и улучшение родовспоможения избавило женщин с узким тазом от незаслуженных упреков – развитие науки помогло потеснить примитивизм и суеверия.

Влиянию гинекологии на эмансипацию женщины обычно не уделяется внимания – все списывается на политические успехи. Очень редко можно прочесть об этом в прессе, как сравнительно недавно в журнале «Форбс» в статье «88 идей, изменивших мир» было написано о гормональных контрацептивах: «В 1960 году таблетки прошли апробацию в США, а спустя два года ими уже пользовались 1,2 миллиона женщин. Последствия: сексуальная революция, движение хиппи и движение в защиту прав женщин» (2005 г.).

Женская эмансипация как глобальный процесс началась, конечно, не сто лет назад с появлением движения феминизма. Процесс этот происходил медленно, веками, но только за последние

полвека женщина вышла на равный с мужчиной уровень участия во всех жизненных процессах.

Эмансипация как развитие самосознания личности – это не получение равных или дополнительных прав, это, прежде всего, становление на человеческую ступень, после чего все остальное, социальное приложится само собой (дело лишь времени). И только после этого свершения постепенно стали формироваться эстетические (а не эротические) понятия о женской внешности и появилась новая самооценка у самой женщины.

Но это вовсе не говорит о том, что такое положение вещей характерно для всех – в своей многолетней практике я это хорошо увидел. Я никогда не связывал эмансипированную женщину с женщиной работающей – но жизнь показала, что здесь прослеживается прямая связь. Более того, эмансипированные женщины – это не те, кто просто ходит на службу и всего лишь не является содержанкой (это совсем не обязательно), а те, кто вкладывает много воли в какую-либо свою деятельность и разделяет ответственность наравне с мужчиной не только в быту и детях.

Каждая эпоха, которую пережило человечество, оставила нам тот или иной женский идеал, многие из которых живут в душах до сих пор. Тот или иной внешний облик, к которому стремится женщина, может быть связан с вполне определенным ее душевным наполнением, перекликающимся с менталитетом ушедших эпох. Подробнее об этом – в следующей главе.

ТЕЛО И ДУША. ЭМАНСИПАЦИЯ И АНТРОПОГЕНЕЗ

*Человеческое тело только кажется неизменным.
Общества, цивилизации работают над его обнаженной статуей.
Эдмон и Жюль Гонкуры*

О женской красоте в древности

Вопрос женской красоты в древности: «Могли ли наши предки ее переживать так, как мы сегодня?» – очень спорный.

Красота египетских цариц, например Клеопатры, как оказалась, была весьма преувеличенной. Когда современным антропологам удалось восстановить ее облик, они просто ужаснулись, насколько некрасивой по современным меркам была знаменитая искусительница. Следует предположить, что древние люди в ту атавистически духовную эпоху видели и ценили не красоту тела или лица царицы, а ослепительность ее положения, блеск и богатство убранства полубогини, выгодно оттененной обнаженными рабынями – переживание чистой эстетики подменялось религиозным благоговением в сочетании с ощущением собственного ничтожества.

Многие древнеегипетские росписи являют нам странные женские фигуры – карлицы, горбуньи, шарообразные туловища на коротких ножках-столбиках, как будто обрубленные до колена, но в роскошных одеждах. Художник наиболее эстетичных в наших глазах и легких обнаженных женских фигур (фрагменты росписи гробницы Нахта в Фивах, конец XV века до н. э.) как будто не мог удержаться, чтобы не добавить им чего-нибудь патологичного – ноги стройных красавиц сверху максимально утолщены.

Но нужно сказать, что древнеегипетские художники и не ставили перед собой цель изображения индивидуального человеческого тела. Они создали матрицу, общую для всех тел, а тело подчинялось принципу написания, как буква в каллиграфии. Поэтому они придерживались только профильного изображения, и тело в египетской живописи должно было изображаться в движении – каждая фигура отсылает к следующей, положение рук и ног указывает направление движения. Это не живопись как таковая – это письмо, текст.

Только древнегреческие ваятели первыми подошли к решению сложной задачи – выразить гармонию строения человеческого тела. Красота физическая была неразрывно связана с красотой божественной – если тело человека прекрасно, значит, и дух благороден. Способность создавать шедевры была тесно связана с религиозными, интуитивными способностями, которые человечество постепенно утерало.

Долгое время у женских скульптур Древней Греции нижняя часть тела имела цилиндрическую форму, была как бы заключена в жесткий «чехол» (фигура Артемиды – древнейший тип антропоморфного идола. Еще один яркий образ – облик «русалки», который еще долгие тысячелетия будет просматриваться в истории женского костюма.) Затем статуи женщин оделись в обычную одежду, и только на закате эллинской культуры появились Афродиты без покровов.

Взгляд древних на женскую эстетику был связан с отношением к женщине – для древнего грека или римлянина она была просто «gune» – «та, что вынашивает детей» (отсюда – слово «гинекология»). На протяжении почти всей истории человечества женщина была движимым имуществом мужчины – до замужества она принадлежала отцу, затем мужу, а если последний умирал, то ближайшему родственнику мужского пола и даже сыну. Она не имела права садиться за стол с супругом, принимать гостей, выходить на улицу одна, не могла вмешиваться в дела мужа, обсуждать его поведение, даже судить о жизни вообще. Муж был единственным судьей и мог ее наказать и даже убить за

любой проступок. В рамках пресловутой древнегреческой и древнеримской демократии, о которой до сих пор с упоением говорят политики, положение женщины было не намного лучше положения раба. В Колизее, к примеру, было строгое распределение мест – первые ряды свободным гражданам, выше – рабам, а самые неудобные и отдаленные – женщинам. Женщинам был разрешен допуск не на все спектакли, а только «специально одобренные», и чаще всего это были трагедии.

Те единичные памятники истории, которые донесли до нас имена прославленных женщин, говорят о том, что слава их заключалась не в собственных поступках, а власть давалась им настолько, насколько это позволяли мужчины, насколько они видели в женщине «мужской элемент» – не просто так портретам египетских цариц дорисовывали усы и бороду.

Последующие «темные» десять веков прервали едва начавшийся процесс поиска женских телесных идеалов. Произведения искусства средних веков отражают только темы евангельского содержания, они условны, там нет не то что обнаженных женских тел, но и вообще реалистичного изображения человека.

Цензура церкви стала тотальной и обладала исключительным влиянием на все сферы жизни. Она предписывала целый кодекс нравственности, в котором тело считалось лишь слабым сосудом для души и духа. Тела своего христианин должен был стыдиться, а сексуальная жизнь должна была вестись без страсти, только для продолжения рода.

С появлением христианства положение женщины ничуть не улучшилось, добавились даже новые оковы – за ее поведением стала зорко следить церковь. Но появилось нечто удивительно новое – женщину уравнивали с мужчиной в вопросе религии, она стала ему «сестрой по вере». И появилась первая возможность одной-единственной исключительной ситуации – женщина получила право уйти в монастырь. Это и можно назвать первым исторически возникшим правом женщины, хотя оно и являло собой лишь альтернативу: принадлежать мужчине или Богу.

Гуманизм, заложенный в самой религиозной природе

христианства, дал возможность впервые обратить внимание на женщину. И ее поднятие с колен началось именно с появления христианства.

Физические идеалы отражают духовные идеалы эпох

С дальнейшим развитием христианства, хоть и медленно, но все же происходили удивительные перемены в общественном и духовном положении женщины.

К концу «темных веков», в эпоху куртуазной любви облик женщины в глазах общества облагородился, появился целый кодекс рыцарского отношения к даме и соответствующего поведения представителей обоих полов. Женщины стали если не более добродетельными и целомудренными, то, по крайней мере, более изящными, а мужчины менее грубы и более сдержанны в проявлении своих животных инстинктов – именно благодаря тем временам мы это имеем как привычную данность. Образ Прекрасной Дамы был возведен в культ, что, как известно, отразилось на всей «рыцарской культуре».

Идеализация этого странного и прекрасного, добродетельного и бескровного существа мужских фантазий открыла новый этап в отношениях полов. Женщина, так долго считавшаяся ничтожеством, превратилась в чистую, недоступную, целомудренную и восхитительную – культ Девы Марии, получивший широкий размах, превратил женщину из виновницы грехопадения в объект поклонения. Игра куртуазной любви, возникшая сперва как причудливый поэтический образ идеализированной связи высокородной дамы и романтического кавалера, недвусмысленно и мощно повлияла на общественное положение женщины. Она стала пользоваться уважением и даже обожанием.

Но дама аллегории и любви была не настоящей – это была

своего рода икона, расписанная и расцвеченная мужчиной в соответствии с его собственными целями. От нее требовалось превратиться в символ добродетели и стать вдохновительницей искусства. Можно сказать, что она не стала «человеком», а скорее перескочила эту планку – не получила возможность быть самой собой, за ней признавались лишь «небесные», а не «земные» черты, она по-прежнему угождала мужчине и всему общественному мнению.

В памятниках искусства тех времен можно видеть, что женские фигуры всегда изображались «одухотворенными» – маленькая головка на длинной шее, миниатюрная грудь, скошенные плечики, тоненькие ручки и вытянутые туловища-луковицы с животами и тяжелыми бедрами – текучая форма амфоры, кувшина, «сосуд для души».

Следующая эпоха, Возрождение, была первой, когда человечество обратило свое внимание к природе, к чувственному восприятию. Тогда была создана и последовательно разработана теоретическая художественная система реалистичного изображения мира. Она была подкреплена научным изучением законов линейной и воздушной перспектив, теории пропорций, проблем анатомии. В изучении строения человеческого тела стал применяться аналитический подход.

Мнение церкви о красоте как источнике вечной гибели было окончательно опровергнуто. После десяти веков запрета появляются обнаженные женские натуры Боттичелли, Кранаха, Тициана, Рубенса.

Но по-прежнему героем эпохи был мужчина, он был героем и искусства – главной темой стала трагическая непримиримость конфликтов, борьба, поэтому мужчина изображался в весьма расширенных размерах, а женщина должна была ему соответствовать, что и делалось за счет придания ей пышных форм «жирового» свойства. Эпоха ценила в женщине прежде всего источник жизни, поэтому и появилось, как говорят историки, «принципиальное стремление к выявлению полярной противоположности между мужчиной и женщиной, как можно

более ясное выявление всех тех физических особенностей, которые отличают мужчину от женщины, категорическое устранение женственности из облика мужчины и мужественности из облика женщины. Короче говоря, совершенная красота Возрождения заключалась в выявлении полового характера мужчины и женщины».

Говорить о каком-то идеале рубенсовской женщины – вдвойне нелепо. Эти изображения – первые шаги человечества в освоении физического мира в современном понимании, и реалистичность была тогда превыше всего. Ни о каком идеале женской красоты тогда не было и речи, критерии для всех были одни – естественность и сила.

В следующую эпоху – эпоху Абсолютизма, в «галантный век», женщина заняла наиболее уникальное за всю историю место – она стала смыслом жизни мужчины. «Ей поклоняются, ей курят фимиам, она – сила высшего порядка, она – пружина, которая приводит все в движение, она – идея, которая поставлена на вершину общества. Каждое желание женщины становится для мужчины приказом, ее малейший каприз – законом, каждый считает честью отказаться от своих прав и выгод в ее пользу, служению женщине мужчина посвящает всю жизнь». Положение женщины стало поистине королевским – но при одном условии: она должна была быть эротическим символом и объектом. Как бы ни были высоки ее интеллектуальные способности, они ценились лишь тогда, когда все ее поведение до глубокой старости было окрашено эротикой – с утра до вечера, дома и в театре, на улице и на кухне. Все в общении с ней должно было гарантировать наслаждение, «она должна была находиться, так сказать, в состоянии сладострастного самозабвения, обладать искусством увеличивать до бесконечности эту свою способность. Всеми способами: речью, движениями, костюмом, шуткой, игрой, всем своим психическим и душевным существом обязана доказывать, что она постоянно и мастерски осуществляет свою единственную программу жизни».

Удовлетворение чувственности – таков общий закон морали:

нравственности противоречит только отказ. Поэтому с самого начала женщина готова уступить, ее колебания только средство увеличить наслаждение мужчины, а мужчина должен уважать в ней драгоценный сосуд сладострастия, с детства она воспитывалась как лакомый кусочек для чувственного наслаждения. Каждый день разговор с женщиной мужчина начинал словами «Я был бы счастлив, если бы...» и заканчивал с неизменно той же мольбой: «Когда вы осчастливите меня...» – это была атмосфера пожатия рук, легких поцелуев, комплиментов. Этикет санкционировал право любому знакомому и даже просто прохожему мужчине, если он был одного сословия с женщиной, в знак приветствия поцеловать ей руку и грудь.

Как заметил старик Талейран, эпоха была потерянными раем, жизнь была непрекращающимся экстазом, но все это резко закончилось с Французской революцией – «кто не жил до 1789 года, тот вообще не жил».

И сегодня мы встречаем в культуре отголоски тех времен, когда мужчина готов отдать многое за женщину, но только в том случае, если она является для него двигателем его чувственной фантазии. Не всякая современная интеллектуальная женщина выдержит такую атмосферу, и если психический склад мужчины соответствует старому образцу (до сих пор встречаются такие «дамские угодники»), они, как правило, испытывают некоторое отвращение от такого к себе внимания. Как и наоборот – не все мужчины сегодня позволяют женщине реализовать такие наклонности, времена «анжелик» прошли.

Фигуры на полотнах и в скульптурах века «париков и пудры» – мягкие и грациозные, без резких угловатых линий мышц и крупных объемов, маленькие ручки и ступни, формы, как у мягкой игрушки – лоно для принятия любовника. Как сказал один историк, «самая прекрасная женщина была та, на щеках которой цветут «розы сладострастия», пышная грудь которой, поднимаясь и опускаясь, обнаруживает тайный огонь, ее сжигающий». Следующий «буржуазный век» такую явную и вызывающую эротику смел начисто, этот век развития частной собственности

породил общественное мировоззрение, которое подчиненную роль женщины сделало особенно привлекательной. Новая мораль проповедовала идеал викторианской семьи – благодаря королеве Виктории и новому среднему классу, уже твердо стоявшему на ногах, постоянно обвиняемому в вульгарном торгашеском духе и вынужденному создавать новую философию респектабельности.

Новое мировоззрение – смешение традиций домостроя с душевными идеалами верности, честности, чистоты помыслов и четким разделением места в семье и обществе по половому признаку, «слегка оживляемым страстным мелодраmatизмом романтиков XIX века. Джентльмены стали культивировать высокопарную и чрезмерную учтивость по отношению к дамам, которая по их искреннему убеждению являлась отражением рыцарских идеалов, они попутно безо всяких дурных намерений низвели этих дам до положения зрителей на турнире жизни. Они подарили женщинам снисходительность как замену справедливости. И женщины поощряли мужчин: им нравилось, что им поклоняются и во всем уступают, им льстило, что их считают нежными, ранимыми и слабыми – чистыми ангелами, к которым мужчина обращается ради отдохновения от грубого, жестокого делового мира. Это была игра на двоих».

Открытие яйцеклетки установило биологическое равенство полов, но касалось это только женщины-матери. Она – родительница и домохозяйка, своего рода верховная служанка, с которой обращались до тех пор хорошо, пока она выполняла свои обязанности.

Буржуазный век устроил женщине большую ловушку: она попала в сети не только церковных догматов и чувственных требований мужчин, но и в доктрину «места женщины», с которой воюют до сих пор – регламент ее поведения чрезвычайно ужесточился. Ведь в то время формировались такие явления как «общественное мнение» и «репутация» в их современном виде. К порабощению чувственному, духовному и экономическому добавились и социально-политические требования. Принцип семьи стал неотъемлемой частью и опорой национальных

государств, утверждавших свои политические и экономические амбиции по всему миру, подкреплявшиеся вполне определенным мировоззрением.

«Буржуазный век» наплодил столько крепких предрассудков и лицемерия в отношениях между полами, что человечество лишь недавно начало разбирать эти завалы. Искусственный идеал викторианской семьи хорошо показан кинематографом Голливуда 40–0-х годов. Попытки реанимировать эту искусственную семейную идиллию наблюдаются в кинематографе, в том числе и отечественном (невзирая на советское прошлое), до сих пор. В женской эстетике того времени – культ узкой талии и осанки, высокая прямая спина как символ достоинства, чести и хрупкости. Нежность и твердость – в верхней части тела и пышность, «готовность плодоносить» – в нижней. Подобное мы видим на полотнах XIX и первой половины XX века, и это отразилось в костюме того времени.

В каждой эпохе можно видеть женские фигуры, в которых акцентировалась та или иная часть тела, проповедовался тот или иной эстетизм, который зависел от настроения и душевного наполнения эпох.

Христианская религия заставила признать в женщине душу и уравнила ее в вопросе греха и добродетели, поставила знак равенства между полами в религиозной жизни. Ренессанс низвел предметы на землю, снял «мистический покров» – чувственность и величие становятся духом эпохи – женщина уравнилась физически.

«Галантный век» признал в ней разум. Женщины того времени сумели доказать, что у них есть не только душа, но и ум, пусть даже душевные муки и проблемы принимались в расчет, если они имели отношение лишь к любовной страсти. Ни о каких социальных правах женщины тогда, разумеется, и речи не было – ее «общественная карьера» оценивалась количеством поклонников, дуэлей и поэтических строк, ей посвященных. Но все, что мы имеем сегодня как этикет, «галантное остроумие», «хорошие манеры» и просвещение было сделано ради женщин и

благодаря женщинам. (Фаворитки королей были подчас умнее самих королей, как, например, у Людовика XIV, который не умел ни писать, ни читать. Госпожа де Помпадур, фаворитка следующего Людовика XV, как известно, имела огромное влияние не только в политике, но и в искусстве, и в образовании, она диктовала свои вкусы и правила поведения всему двору, изменив таким образом весь облик Франции.)

На протяжении всей истории человечества женщина была порождением либо ада, либо рая. Маятник, колеблющийся между небом и бездной, наконец, остановился на Земле. Этой «гирей», «серединой» явилась правовая сфера, которая постепенно выстроилась в XIX веке, это пункты и параграфы, за которые ухватились первые феминистки – прежде это было просто невозможно. Эмансипация – это процесс, не зависящий от исторической ситуации, это процесс эволюционный, но с того момента он просто пошел быстрее.

В глобальном смысле равноправие осуществилось – женщина получила право на чувство, мысль и волю. Сложность ее чувств, образ мыслей и поступки являются теперь полноценной и равноправной основой для рассмотрения психических сторон человека. Как сказал один известный современный художник, «для меня уже естественное состояние, когда я не задумываюсь, какого пола слово, которое я слышу».

Сегодня женщина получила возможность быть не только полноценной физически и душевно, но и продлить свое сексуальное восприятие до тех же сроков, что и мужчина. Еще сравнительно недавно «женский срок» был измерен – ее «история» разыгрывалась между 16 и 25 годами, а в 30 лет она уже считалась старой. Теперь, если она сама себя, как говорят, не «запишет в старухи», никто ее туда не «запишет», она может быть долго и сексуальным субъектом, и сексуальным объектом.

Может показаться, что подобное мировоззрение, безразличие к женскому возрасту уже когда-то было, а именно в «галантном веке», в эпоху кукольных нарядов, чему способствовала и мода. Но это было не безразличие, а скорее снисхождение, и касалось оно

только светского этикета поведения, к старухе в постель никто не стремился. Сегодня чувственная, умственная и социальная активность женщины реально продлили ее сексуальное восприятие, увеличив и вдвое, и втрое ее «женский срок».

Женская эстетика и советское время

Было бы проще сказать, что этой эстетики в эпоху большевизма попросту не было, как не было там эстетики вообще – красота была изгнана из советского общества, как сказочная фея из королевства.

Если в кинематографе или театре появлялось красивое лицо (о красивом теле и речи не было), то это был обязательно отрицательный персонаж – коварная, хитрая оболъстительница, сбивающая с правильного пути политически незрелого гражданина, и с которой необходимо было бороться всему коллективу. Или, если она была на редкость положительной героиней, то должна была чем-то оправдать, «искупить» свою красоту, и не меньше, чем каторжным трудом, жертвой, жизнью – никакого счастья ей не полагалось. «Правильное» женское лицо должно было быть «народным», простым, высеченным из камня, без тени изящества и аристократизма. Только к концу советского застоя в искусстве стали проявляться тенденции возврата к красоте, больше похожие на тоску по потерянному бесценному духовному.

«Половая уравниловка» была официальным компонентом большевистской идеологии, но все время советской власти она явственно демонстрировала уклон в мужскую сторону. В мире заводов и сражений не было места домашней жизни, ценности, провозглашенные архитекторами того времени – это производство, а не воспроизводство.

Принципиально антисемейная риторика возникла еще у русских радикалов и немецких марксистов: традиционная семья – это иго, от которого женщины должны быть освобождены. Это

привело к формированию агрессивно-маскулинного по своему характеру группового сознания. Но восприятие нового мира как мира «мужского» возникло не по воле одних лишь большевистских мечтателей. «Маскулинность» – определяющая черта всего западного мира второй четверти XX века – образы вездесущие, разросшиеся до размеров планеты, тела идеализированных советских рабочих – выражают интерес к атлетическому типу мужской красоты.

Тело женщины тоже расширяется, и признаки «слабого» пола сглаживаются, идеал – наша «колхозница» с мощными икрами, мускулистыми руками. Ее мощь настолько доминирует, что небольшая грудь и выпуклость бедер прослеживаются лишь как небольшое «приложение», чтобы хоть как-то отличить женскую фигуру от мужской, маленькие вариации в пределах одного животного вида. «Женщина, но еле-еле, – как выразился герой Платонова, – лишь бы в них разница от мужика была».

Подавление сексуальности было направлено против сил, способных отделить индивидуум от коллектива – война полов обернулась войной группы против индивидуальности. Все советское время было потрачено на эту войну, где красоте (и сексуальной жизни) не было места.

Унижение женщины-«самки» облегчало возникновение союза между мужчинами, товарищества – это умеренная форма дружбы, основанная на преданности «общему делу», а не сентиментальности, эмоциональности, выходящей за границы рационального, или семейных чувствах. Сексуальное желание должно было быть сублимировано в социалистическое строительство, пропагандисты новой «эротической политики» взывали к женщинам – «сестры и матери». Как хорошо заметил один историк – «при советской власти «мужской» коллектив должен был найти способ превратить женщину в силу, цементирующую, а не разрывающую мужские узы. Эти узы не могли быть сведены в традиционный патриархат, скорее они представляли собой «братриархат» («братриархальные» группы – студенческие братства, мужские клубы, футбольные команды –

по определению исключают женщин)».

Эта идеология, как известно, постепенно превратилась в самопародию, а политические изменения на планете сделали изображение мужской солидарности старомодным – потребовалось новое. Наступила очередь другой идеологии, американизма – американская иконография (как и советская) воплощается в восхищении мужским телом или зависти к более «мужественным» персонажам.

Плоды ее влияния на мировую культуру – спортивный образ жизни (фитнес-зал теперь, в сущности, женский клуб – замена революции как мужского клуба), где на первом месте опять искусственно сконструированная идеология и все та же «маскулинность».

ТИПЫ ЭСТЕТИЧЕСКИХ УБЕЖДЕНИЙ И РАЗНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ДУШИ И ТЕЛА

Почему эстетику мы переживаем не так, как древние греки? Чем сегодня оперируют в этой области и почему так по-разному относятся к изменению внешнего вида человека? Чтобы ответить на эти вопросы, вначале нужно оглянуться на ход развития человеческой мысли.

Все переживания внешнего мира в далеком прошлом происходили в образах – переживание образов является последней фазой древнего ясновидения. Затем в ходе истории «образ» переходит для человеческой души в «мысль». Дальнейшее развитие мышления, как известно, приводит к появлению множества различных мировоззрений и философий. В том числе и к сомнению, что в мире вообще может действовать то, что называют «общими мыслями», «общими понятиями» (так называемый номинализм – философское воззрение, гласящее, что общие понятия являются только названиями, или, иначе говоря, только словами – у многих оно сохраняется и поныне).

Современное же мировоззрение уже эклектично (эклектика – совмещение различных типов воззрений, соединение разнородных стилей), и человек уже не задумывается, что эти воззрения, оставшиеся нам от той или иной эпохи или философии – различны и даже противоположны.

Только в мышлении человек может чувствовать себя существом непосредственно деятельным и способным обзрывать свою деятельность. Как выразил это уже упоминавшийся европейский философ: «Хотя мысль и является тем, в чем человек находится, так сказать, целиком внутри, однако мысль далеко не столь распространенное явление, как хотелось бы думать. Для повседневного жизненного обихода нам не всегда бывает необходимо доходить до мышления, и вместо мыслей

мы довольствуемся словами – значительная часть того, что в обыденной жизни называется «мыслить», протекает «в словах». Многие желающие получить объяснение того или иного обстоятельства довольствуются тем, что им скажут какое-нибудь знакомое слово, и они принимают за объяснение ощущение, которое испытывают при этом слове, полагая, что у них есть мысль».

Современный человек живет и в разрыве – в дуализме, в отличие от прежних эпох. (Дуализм – двойственность, признание равноправными, не сводимыми друг к другу двух начал – духа и материи, идеального и материального. Он может рассматриваться как разнovidность плюрализма, утверждающего множественность начал бытия.)

Несмотря на это положение вещей, все же можно наблюдать несколько распространенных устойчивых типов мировоззрений и сопричастных с ними эстетических убеждений, касающихся изменений внешнего облика человека, а также определенных мнений о связи «душа – тело». При своих телесных изменениях человек либо отдает себе отчет, что меняется при этом и душа, либо вообще об этом не задумывается. Но если он живет в убеждении, что только одно из двух ценно, то здесь и возникают коллизии.

1. Человек ценит душу выше, чем тело – он может быть образованным и культурным, но при этом он не понимает, что такое развитие души вообще, ему кажется, что все дано сразу (в некотором роде такие люди «святые»). И тем более он не способен понять, что такое корреляция «внешнего» с «внутренним», и впадает в ступор, когда ему об этом говорят. Это может быть приятнейший человек, но бородавку под носом никогда не удалит («При чем здесь эта бородавка? – спросит он. – Самое красивое – это душа!»).

Эти люди благодаря известным внутренним свойствам могут быть предрасположены к тому, чтобы во всем материальном видеть только откровение духовного. Они, конечно, столь же хорошо, как и материалисты, понимают, что внешнее физическое существует, но для них оно является только откровением,

проявлением лежащего в его основе духовного. «И могут жить с сознанием, что истинное, высокое, то, чем необходимо заниматься и что является действительной реальностью – это все-таки дух, а материя – обман, только внешняя фантасмагория. Такая точка зрения – крайность, но она может существовать, и о таких людях можно сказать, что они всецело признают то, что, без сомнения, является самым реальным – дух; однако они односторонни – они отрицают значение материального мира и его законов». Такое мировоззрение называется спиритуализмом.

2. Есть чистые дуалисты: тело – отдельно, душа – отдельно. Им просто понять, что тело можно менять – «Но причем тут “внутреннее”?» – спросят они (изменила нос – подумаешь!). Здесь душа попросту вычеркивается – такие люди пытаются найти объяснения своих телесных переделок сугубо прагматичными вещами, у них нет мотива, исходящего непосредственно от их индивидуальности.

О мире они говорят примерно следующее: «Я ничего особенного не могу знать о том, существует ли истина в материи или в духе – человеческая способность познания вообще не может распространяться на это. Для меня ясно лишь то, что вокруг меня простирается мир, который я вижу, о котором я могу размышлять. Особой же склонности строить предположения о том, что лежит в его основе, я не имею». Такого человека сегодня можно назвать реалистом, а его мировоззрение – реализмом. (Следует внести поправку, что реализм как философское учение, с которым спорили номиналисты в схоластическую эпоху, несколько отличается от описанного – реалисты прошлого утверждали, что общие понятия относятся к совершенно определенной духовной реальности.)

3. Но реализм – это не материализм. Законченный материалист – корректирует душу, это вариант последнего монистического, даже без эклектики и, разумеется, вне дуализма. (Монизм противостоит дуализму (материалистическому и идеалистическому), он исходит из признания в качестве первоосновного лишь одного начала.) Для материалиста первично тело, и он не думает его менять, он корректирует душу. Тело не подлежит коррекции – это

базис, фундамент, трогать можно только «надстройку» (главное внушить себе, что я самая-самая). Не развивать душу, а только что-то менять (развитие души – это одно, а корректирование – это другое, и делается последнее с помощью психотерапии). Материалистически настроенные люди отказываются от формирования эстетических идеалов, и, если идеал присутствует, то его маскируют даже для самих себя.

«Таким людям в силу их задатков совершенно невозможно найти путь к духу и трудно будет когда-либо «доказать» духовное. Они, в силу присущих им качеств, будут продолжать стоять на том, о чем они кое-что знают, о чем они предрасположены кое-что знать – на том, что производит на них самое грубое впечатление, а именно на материальном. Такой человек – материалист, а его мировоззрение – материализм».

Не всегда следует считать глупым то, что приводится в защиту и в доказательство материализма – но то, что написано, а написано много, имеет отношение, прежде всего, к миру материального и его законам.

4. Есть люди, которые понимают, что душа может находиться в развитии в течение всей жизни (как минимум она меняется помимо нашей воли), и вслед за ее развитием «подтягивается» и тело. Они также хорошо осознают, что какой-то физический дефект может препятствовать этому развитию. У них здесь нет конфликта – они делают эту физическую корреляцию без особого дискомфорта в душе.

О мире они говорят примерно следующее: «Нас окружает материя, но сам по себе мир материальных явлений лишен смысла, если в нем не действует тенденция к движению вперед, если из этого мира, который простирается вокруг нас, не может родиться то, к чему человеческая душа может устремляться». «Согласно воззрению таких людей, в мировом процессе должны присутствовать идеи и идеалы. Несмотря на то, что они отдают должное реальной жизни, они придерживаются того взгляда, что реальная жизнь должна быть пропитана идеями, и только тогда она получает смысл. Представителей такого мировоззрения,

которое полагает, что все является лишь орудием для идей, пронизывающих мировой процесс, можно назвать идеалистами, а их мировоззрение – идеализмом».

«Много прекрасного, великого и великолепного выдвинуто в защиту идеализма. Но идеализм вполне обоснован лишь в той области, в которой задача показать, что мир был бы лишен цели и смысла, если бы идеи были только произведениями человеческой фантазии и не были бы действительно укоренены в мировом процессе. С помощью идеализма нельзя объяснить, например, внешнюю действительность, внешнюю реальность реалиста».

Итак, мы имеем четыре отдельных мировоззрения, каждое из которых имеет значение в своей особой области. Каждое из них смотрит на вещи всегда только с одной определенной точки зрения. Поэтому, сделав вывод, можно сказать – так как существует различие между внешними вещами и их отношением к общим понятиям, то одно необходимо трактовать в духе номинализма, другое в духе реализма, третье в духе материализма или идеализма.

«Например, в сфере нашего внешнего опыта есть целая область, в которой номинализм, то есть представление, что обобщение является только наименованием, имеет полное основание – это математика (действительно, понятие «число» не имеет существования, существует «один», «два», «десять» и т. д.). Такое же полное основание имеют утверждения спиритуалистов в отношении духа, где они могут дать много верного, но относительно же материального они обнаруживают мало того, что имело бы какое-нибудь значение. Материалисты же, напротив, правы в своих утверждениях в отношении материи и ее законов, и они смогут открыть полезные и ценные вещи, но если они начнут говорить о духе, то наговорят одни глупости. Сторонники разных воззрений правы каждый в своей области, и положение, к которому пришел человек, не является ложным, поскольку оно правильно для той области, в которой означенное лицо производило свои наблюдения. Ложно лишь обобщение».

Таким образом, возвращаясь к вопросу таких жгучих сегодня

диспутов о переделке внешнего вида человека радикальными методами, то есть вопреки его природным данным, можно сказать, что этот вопрос не имеет разрешения в области нравственности, в простом «хорошо или плохо?». Он имеет разрешение только внутри того мировоззрения, философии, которой с самого начала в силу своих задатков придерживается человек.

Но на материалистическую точку зрения в этом вопросе честно встать не получается – крах материализма уже подтвержден всей историей последнего века. Человек как универсальное духовное понятие – все же существует, это тоже реальность. И коллизия в материалистически настроенных душах возникает тогда, когда, с одной стороны, есть ощущение того, что сверхчувственное восприятие общечеловеческого, унисексуального образа все же существует, а с другой стороны – крепко сидит то, что высказал еще Фейербах: «Абстрактного человека нет – это всегда либо мужчина, либо женщина». У первого убеждения пока нет представительства – тем не менее, оно вторгается в нашу жизнь как воля, стремление. Мы видим это у философов последних столетий, мы видим это и у модельеров, стремящихся показать нам на подиумах общечеловеческий образ, также видим это у отдельных личностей (и даже в коммерции, как со средствами против «целлюлита», они тоже клонят к тому же – к общечеловеческому совершенству).

Когда-нибудь люди отрекутся от утверждения, что только пять органов чувств ведут к объективности восприятия и этим все ограничивается. Образность мышления – тоже реальность.

Мировоззрений, философий, конечно, еще очень много, и они с легкостью могут переходить одно в другое, что можно почти не замечать. «Например, если материализм развить до последнего предела в духе кантовского изречения, что «в отдельных науках содержится столько научности, сколько в них есть математики», то в результате получается мировоззрение под названием математизм, в которое не допускается ничего иного, кроме математических формул, и действительным считается только то, что можно свести к числовой формуле.

Из математиста можно быстро превратиться в рационалиста,

поразмыслив и сказав: «Но если математические идеи воплощены в мире, то почему в нем не могут быть воплощены и другие идеи?» Можно допустить, что в мире все-таки живут идеи, но признать только те, которые мы находим и считываем с внешних реальных вещей. Такое мировоззрение – рационализм.

Если же наряду с идеями, которые находят, люди считаются еще и с теми, которые получают из области морали, из интеллекта, тогда являются уже идеалистами».

Если поставить приоритетом только душевные переживания и отделить от феномена то, что идет от рассудка и разума, признать за возведение о реальности то, что в качестве впечатлений нам приносят лишь внешние чувства, то станешь представителем мировоззрения под названием сенсуализм.

Такой человек быстро возразит, что думать, будто вещи устроены в соответствии с числом и мерой – суеверие, и если считать в духе математизма, что мозг – это только сложная машина, то из него все-таки не может происходить того, что известно как душевные переживания.

Две противоположные установки – математизм и сенсуализм – могут замкнуть собою общий круг, и между ними и разрывается современный человек. Как когда-то сказал Дюбуа-Реймон: «Если объяснять мир только с математической точки зрения, то нельзя будет объяснить и простейшего ощущения; если же не ограничиваться математическим объяснением, становишься ненаучным».

В общем-то люди не склонны, поняв что-либо одно, понимать что-либо иное – если кто-нибудь понял что-то в какой-либо области, то он распространяет это на весь мир и его устройство.

Ничего нет плохого в том, что человек не меняет или меняет свои мировоззрения. Печальнее другое – всем мировоззрениям сегодня сопутствует определенный душевный тон, и он может наличествовать только в виде одностороннего элемента, когда человек в своем мировоззрении всецело придерживается только того, что может пережить вокруг себя или в себе самом. Мы можем не обращать внимания ни на что иное, кроме того, что

мы как люди находим в самих себе. Это – столь распространенный в мире антропоморфизм – уже вполне правомерное название для целого отдельного нового мировоззрения, набирающего все большую силу.

ЭПОХА «ЖЕНСКОГО» ЭСТЕТИЗМА И КОНФЛИКТ «ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ – ОДЕЖДА»

О женских и мужских нижних конечностях в прошлом

На протяжении всей истории человечества, вплоть до середины XX века, женское тело ниже талии, как видно из исторических иллюстраций, было всегда закрыто. Более того, можно заметить, женская одежда никогда не выделяла нижних конечностей, как, к примеру, брюки или современные эластичные ткани. Верхняя же часть, в зависимости от менталитета эпох, то могла открываться полностью, то закрывалась наглухо. Например, в эпоху Ренессанса в Венеции разрешалось обнажать грудь целиком, правда, только высокородной даме и при условии вуали на лице – нижняя же часть тела при этом была загромождена широкими и длинными юбками, и нельзя было (то есть аморально) показывать даже ступни.

И в самые «развратные» по нашим меркам эпохи, в празднествах сатурналий древнего Рима или культовые оргии Вавилона – когда в публичных совокуплениях участвовали все жители города, женщине все равно предписывалось носить внизу длинную и закрытую одежду. И гораздо позже упомянутых эпох, всего 3–4 столетия назад, во времена французского Абсолютизма, была традиция и почетная обязанность встречать монарха у ворот города самым красивым высокородным дамам «обнаженным эскортом», изображавшим нимф и всяких аллегорических существ.

В прошлом публичное созерцание обнаженной женщины никого не смущало – сознание сопротивлялось лишь акценту на ее нижние конечности. Увидеть на улице голую женщину для наших предков было менее шокирующе, чем, например, в современной мини-юбке или джинсах. Почему? Никто не смог бы тогда объяснить. Да и сейчас не пытаются.

Конечно, ясно, особенно из этих крайних примеров, что дело было вовсе не в нравственном диктате, вменявшем женщине быть стыдливой – не оголять ноги. Совокупляться на центральной площади со всеми подряд, значит, можно, а пойти на рынок с голыми коленками нельзя. Логично следует предположить, что женщина, можно так выразиться, попросту не воспринималась древним сознанием полностью, с головы до ног, так как и «человеком»-то не была.

Исключением в истории костюма были мифические амазонки, носившие короткие хитоны выше колена. Но это как раз то, когда исключение подтверждает правило. Амазонки – воинственное племя женщин, презиравших мужчин (первые «феминистки») – поклонялись мятежной Артемиде и богу войны Аресу, носили ту одежду, которая выражала их неженский дух и была удобной для верховой езды.

Ноги мужчины, напротив, в течение всей истории были открытыми – это были либо чулки с короткими штанами, либо вовсе оголенные бедра до паховой зоны. Только изобретение брюк в XIX веке их закрыло, но все же оставило «обозримыми». Более того, ноги мужчины на протяжении тысячелетий просто обязаны были быть открытыми – штаны на мужчине для древних греков и римлян являлись первейшим признаком варварства, а в античном Риме имелся закон, не позволявший человеку в брюках появляться в общественных местах: считалось, что такой внешний вид оскорбляет окружающих. В Древней Греции, как известно, голый мужчина мог разгуливать по улицам хоть всю жизнь, и это расценивалось лишь как то, что он беден, у него просто нет денег на одежду.

Еще две сотни лет назад презренны были «санкюлоты»

(буквально «без кюлот»), чернь времен Французской революции. Но они были вовсе не «без штанов» по бедности, как думают, они как раз носили именно штаны (темные, рабочие), похожие на современные брюки (укороченные, свободные, мятые, как когда-то у Армани). Они не носили скульптурно обтягивающие ноги кюлоты – светлые панталоны, запрещенные им по сословному принципу. Даже циничный Наполеон не мог их отменить и, как мы знаем, его армия (как и русская) воевала в белых лосинах (как же они их отстирывали от грязи, пороха и пыли, да еще допотопными средствами?) – их не могли заменить хотя бы на черные, так важна была тогда демонстрация мужских нижних конечностей.

Вне зависимости от «строгих» или «развратных» эпох открытые ноги мужчины никогда не попадали в область моральной критики, даже если в моду входили длинные одежды. Длинная одежда чаще означала высокий социальный статус или распространенный принцип многих эпох всех континентов – короткая одежда днем, вечером торжественная длинная.

Мужчине можно было все, что можно было тогда человеку и, соответственно, все, что касалось его одежды и облика. Женщина не считалась человеком, а точнее не «воспринималась» им, на что были объективные причины в истории. Нижняя часть ее тела относилась к «нижней», «темной» стороне бытия, на что разум даже великих философов не посягал – детородным и сексуальным инстинктам, да и эротические чувства в прошлом всегда перевешивали рассудок.

Женский «низ», вечно спрятанный под широкими длинными юбками, закономерно не мог стать предметом обсуждения с чисто эстетической точки зрения, не мог попасть в поле спокойного, детального, «предметного» взгляда, как это происходит сегодня, когда это делают с геометрической линейкой (точнее с сантиметром), и что является уже привычным достоянием культуры. Конечно, в отдельных головах художников, скульпторов или эстетов рождались мысли о критериях гармонии этой части тела, но только в отдельных, единичных – этого не было в массовой культуре. Ведь судить о состояниях сознания эпох нужно не по

полотнам и скульптурам, а по тому, как это было в обыденной жизни.

То, что женщина в прошлом не имела право обнажать нижние конечности, так как «не совсем была человеком», нужно понимать не в современном юридическом аспекте прав и обязанностей, хотя действительно прав у женщин было мало. И не совсем так, что женщина в биологическом смысле (в философском аспекте) отрицалась как *homo sapiens*, хотя и это имело место.

Тогда важную роль играло то, что можно назвать «мужской культурой», а это гораздо более обширное понятие – она вносила соответствующие черты и акценты во все сферы жизни. Культ мужского тела, особенно в древнегреческую эпоху, мало осмысливается сегодня. Отсюда, например, неправильное понимание древнегреческой «педерастии», которая принципиально отличалась от современного гомосексуализма. (Примерно так же, как неправомерно подозревать женщину в однополрой любви, если она с нескрываемым восхищением созерцает красоту другой женщины.)

И в более поздние времена «мужской культ» влиял на все сферы жизни – сама культура строилась на основе восприятия гармонии только мужского тела. Если это хорошо понять, то самые поразительные периоды в истории мужской одежды, когда носили чудовищные «клапаны», или «передники», выставявшие напоказ мужские гениталии (даже в состоянии эрекции – Венеция, XVI век), или вызывающая у нас улыбку эпоха, когда мужчина разряжался, как павлин, в бантики, перья и кружева – не покажутся нам неорганичными или случайными.

«Мужскую» культуру, которая длилась несколько тысячелетий, правильнее было бы назвать культурой «мужского эстетизма».

О наступившей «женской» культуре, о которой много говорят феминистки, судить нужно не по усилению участия женщины в бизнесе, науке, общественной жизни и т. д., а по появившемуся впервые в культуре феномену, выразившемуся через многообразие форм, получивших отражение в женских образах в контексте ее цельной человеческой антропологии.

Ведь всю эту пеструю череду платьев, юбок, накидок, шлейфов, представленных в иллюстрациях истории моды, нельзя назвать такой же историей костюма, как у мужчины – она была лишь «наполовину», это была история лишь верхней части женского тела, или, можно сказать, «половинного» человеческого образа. Неспециалисту трудно увидеть большую разницу между готическими блио, сюрко и платьями последующих веков (наряд на статуэтке из древних раскопок Кносса XVII века до н. э. удивительно напоминает платье нашего Серебряного века) – юбки различались лишь шириной, драпировкой и отделкой, а чем они пышнее, тем, соответственно, дальше восприятие от реальности тела. В «галантный век» была сплошная бутафория: гигантские платья на обручах (юбка начиналась от подмышек), все отличалось пышностью и маскарадностью – формы и объемы тела вообще не угадывались.

Первые шаги в «конструировании» новых женских образов начались после Французской революции – за XIX век появилось несколько концептуальных силуэтов. Но скульптурный, формообразующий аспект женской одежды в нижней части тела появился только во второй половине XX века. История женской моды, представленная в таком же многообразии одежды для ног, как у мужчины, началась совсем недавно.

Первый сдвиг эстетического центра тяжести с мужского на женское

С началом движения феминизма, с первыми правовыми завоеваниями женщин (не быть движимым имуществом мужчины) в начале ушедшего века, юбка чуть посильневшего пола начала постепенно сужаться и укорачиваться. (Процесс происходил, можно сказать, параллельно: отвоевали пару правовых пунктов – отрезали пару сантиметров.) И в 60-х годах произошла своеобразная революция – женские ноги открылись полностью,

разумеется, до допустимых нравственными установками границ, то есть прикрывая паховую зону, как это всегда было и у мужчины.

Появилась мини-юбка, и общество, что и следовало ожидать, испытало настоящий шок (особенно возмущено было, конечно, старшее поколение, и до сих пор слышно ворчание стариков), как тремя десятилетиями ранее так же бурно было встречено появление брюк в женском гардеробе. (В 1965 году группа манекенщиц в ультра-мини вызвала остановку уличного движения в центре Нью-Йорка.)

Доходило до того, что полиция западных демократических стран вынуждена была останавливать на улицах женщин в коротких юбках, предупреждать или взимать штраф за оскорбление общественной морали. Общественные протесты, полемика в прессе, увольнения с работы, оскорбления на улицах, обливание ног чернилами и грязью могли ожидать первых женщин, отважившихся открыть нижние конечности в первые дни эры мини. Но, что удивительно, мини-мода распространилась с быстротой лесного пожара и приняла тотальный характер по всему миру, то есть безо всякой альтернативы на другую длину, в отличие от сегодняшнего дня. Мини носили и худые, и полные, и молодые, и не очень – в противном случае «выпадаешь из моды», но главное – становишься «старой», потому что длинные юбки носили только старухи, единственные, кто мог выстоять перед натиском «безумного времени».

Женское тело впервые в истории стало «обозримым», с головы до пяток, и в длину, и в ширину.

Тогда, как следствие разделения эстетического и эротического, выявился знакомый всем феномен, который можно отнести к одному из парадоксов морали общества: оказалось, что степень «неприличности» прямо пропорциональна не длине юбки, а объемам тела. Теперь и школьница знает, что чем меньше этих объемов и всякого «женского», тем больше можно себе позволить, а чем полнее женщина – тем больше складывается впечатление вульгарности в коротком. Пышность нижней части тела, которую всегда подчеркивали, стали прятать, и не потому,

что она травмирует окружающих эротичностью, она травмирует – неэстетичностью.

С той поры и начался отсчет написания другого «морального кодекса» о других приличиях, апеллирующих теперь к телу женщины, чего никогда в историческом прошлом не было.

В те годы и произошел первый сдвиг «эстетического» центра тяжести в культуре с мужского элемента на женский.

Эволюция женского образа в контексте антропологии за последний век

Резкость изменения эталона женской фигуры обычно объясняют «протестующим десятилетием» 60-х или всеобщей космоманией (увлечением неземными образами). Но, если внимательно посмотреть на всю историю женской одежды ушедшего века, то можно заметить, что к «силуэту Твигги» шли давно и упорно, но поэтапно, «частями».

В 20-е годы, в эпоху танго и фокстрота, появилась юбка до колен (а в 1928 году она даже приоткрывала колени), но обнаженные женские ноги, как известно, допускались при определенном силуэте – платье было мешковатым, прямым, то есть при условии «отсутствия» талии, она была принципиально занижена.

Через несколько лет талия возвращается, зато юбка делается объемней и удлиняется до икр. В 50-е талия чересчур сужается, и верх платья – откровенный минимализм, а юбка становится еще пышнее (уменьшается бюст – как бы в компенсацию за пышность «низа») – время «женщины-цветка».

Затем, непосредственно перед появлением мини, наступает период овальной моды – юбка-баллон огромна до гротеска, а «верх» открыт и минимизирован, изможден, маленькая грудь, узкие плечи, аскетичное лицо с впалыми щеками (подражая моделям и актрисам, женщины даже удаляли себе коренные зубы). Из-под колом стоящей, как вздутый шар, юбки, суживающейся до колен,

выглядывают худые ноги на больших шпильках, с высокими, прорисованными икрами. Глядя на этот образ, сразу приходит на ум образ лошади (можно прибавить сюда и увлечение прической «конский хвост»), как когда-то с турнюром и шляпой на лоб женщина в профиль напоминала гуся. Худой «верх» и худой «низ», а по центру искусственно гигантские ягодичы – по-видимому, не могли еще пережить женщину «худой везде», где-то же она должна была быть «женщиной». И ей скорее было позволено походить на животное, чем на человека.

Шок у общественности с появлением мини был не столько из-за длины юбки, сколько из-за этого нового эталона фигуры, на которую она была надета. «Анатомически» узким был и «верх», и «низ», плюс талия, чего в истории никогда не было – поэтому весь женский образ, а не только открытые ноги пережили как откровение. Это наблюдение подтверждается и историческим парадоксом – ведь увлечение спортом в 30-х и хождение в трусах по улицам (или вообще голыми толпами – сторонники нудизма), казалось, могло бы уж покончить со старыми условностями, особенно после Второй мировой войны, которая сильно встряхнула сознание человечества и в значительной мере уравнила оба пола.

Тем не менее, десятилетие поражает своей смелостью до сих пор, потому и был «откат» на макси, так как люди просто ужаснулись. Хотя, нужно заметить, это были уже не те макси, что в прошлом – в течение всего века наблюдалась неуклонная тенденция минимизирования женской одежды. В последующие десятилетия вошли и миди, и все же женская одежда, признает каждый, кардинально уменьшилась в объемах.

Интересно то, что процесс «обнажения» женского тела шел в двух направлениях навстречу друг другу – сверху и снизу, и встреча этих направлений состоялась в центре, в тазовой области. Эта «середина» – бедра и ягодичы – получились некой плотиной, которую никак не могли обойти («овальная» мода и была встречей этих двух потоков). Эстеты и все, кто переживал гармонию тела, вдруг увидели, что препятствием является то, что собственно есть женское. Но природное оказалось одним, а гармоничное –

другим, и эти парадоксы в обществе мы наблюдаем по сей день. Совсем не удивительно, что женщины стали с этим природным бороться, и коррекция фигуры – явление, закономерно вытекшее из тенденций культуры.

«Конструирование» нового женского облика также шло в этих двух направлениях в отношении тела – сверху и снизу.

Ступня – обувь. Женщину не только боялись «раздеть» сразу – необходимо было создать такой облик, где силуэт ноги и верхняя часть туловища (и даже лицо) смогли бы создать цельную гармонию – такой задачи не было никогда прежде. Для того чтобы обнажить женские ноги, необходимо было придумать соответствующую обувь, новые форму и стиль, гармонирующие с голенью и ступней. Должно было появиться и множество стилей в обуви, чтобы каждая женская индивидуальность могла обыграть различные антропологические особенности.

Изменения конструкции обуви начались тоже только во второй половине XX века. До этого времени женские туфли и башмаки мало отличались веками – узкий мыс, средней высоты каблук, не толстый и не тонкий, часто фигурный. В иллюстрированных атласах моды можно видеть, что такая обувь, как в первой половине XX века, была и в XVI–XVII веках, и гораздо раньше. «Лодочка» и шпилька появились только в конце 40-х благодаря новому стилю Кристиана Диора – женская ступня утончилась и облагородилась. Затем появились и квадратные формы, разной высоты каблук и множество разнообразных силуэтов обуви – а в сущности, силуэтов ступни.

Ощущение и отношение к женской ступне у людей всегда были очень чувственными, можно сказать, даже сверхчувственными. Изящная ножка, которую воспел Пушкин, – это ступня и голень, а не бедра, это те линии и формы, которые люди атавистически переживали как дуновение духа, не совсем как эротику. Сегодня эта часть тела уже не переживается так остро, сегодня важно ощущение гармонии женского тела целиком.

Голова. Параллельно шло и «конструирование головы». Если прежде цельный стиль решался обязательно головным убором,

то в 60-х встала совсем новая задача – решить вопрос без этого непереносимого атрибута, так как человечество (и мужчины, и женщины) почему-то внезапно отказалось от шляп, кепок, беретов, косынок и т. д. До «революционного десятилетия» 60-х выйти на улицу без головного убора, даже в теплую погоду (для этого существовали летние шляпы) считалось неприличным, как если бы человек был не полностью одет.

Но покрытие головы у женщин диктовалось не только этой традицией или определенным стилем одежды (так, например, вспомнив турнюры, невозможно представить себе этот образ «гусы» без шляпы-«клюва», а тем более с распущенными волосами) – необходима была, как выражались, прибранность головы. «Простоволосие» для женщины было явлением непозволительным – выйти с распущенными волосами, как «не подпоясанной», как в ночной сорочке – потому так шокировали образы первых «колдуний» с экранов 60-х. Женская голова, можно сказать, была последним, до чего добрались в плане принятия женщины естественной, ей наконец было позволено стать целиком такой, какой ее создала природа.

Волосы все время прикрывали – в древности накидкой, затем это прикрывание вылилось в сложные или гигантские прически, парики, украшения – это были аналоги шляп, которые появились позже. Укладка, кудри, букли, что-нибудь с волосами сделанное, любая работа, хоть простая заколка – уже не «простоволосие». И сейчас любая искусственность волос – это не новое, это продолжение старого: длинные распущенные волосы – это «накидка» древних (в ясновидческом сознании они давали астральную защиту и силу). А чем больше в таких волосах искусственности, вложенной работы и ухоженности, тем больше создается впечатления прикрытости накидкой, меньше «простоволосия» – сегодня женские волосы уже воспринимаются как элемент декора. (Этому, конечно, поспособствовало появление косметологической индустрии – прежде их не показывали еще и потому, что не было простых средств гигиены.)

То же можно сказать о косметике «галантного века» – ее

роль была несколько иной, чем сегодня: не столько придание лицу большей красоты, сколько все тоже понятие «одетости» лица, равно как и пудра на волосах создавала «одетость головы». «Искусственное лицо» с толстым слоем пудры тогда воспринималось общественным сознанием как более престижное и ухоженное, чем красивое, но естественное и умытое.

Соответствующие шляпы и прически (за счет них придавалась нужная форма верхушке силуэта), должны, конечно же, быть только те, что гармонируют со всей «конструкцией» облика, создаваемой определенной одеждой. Но сегодня можно заметить, что «голова» (не обязательно прическа – это может быть и лысая голова) должна гармонировать не столько с одеждой, сколько, прежде всего, с очертаниями и пластикой всей фигуры, она должна «вписываться» в антропологический облик индивидуальности.

Начало эпохи «женского» эстетизма

История одежды в современном понимании как смена типов и фасонов началась только в XV веке – до этого времени она была у всех проста и мало чем отличалась тысячелетиями. Это был кусок ткани, квадрат или круг, который сшивался по краям, а чаще накидывался и подвязывался. (Например, пенула – округлый плащ без рукавов, с отверстием для головы, полы перекидывались через плечи.)

До эпохи Возрождения одежде (и мужской тоже) не придавалось формообразующего значения для тела, даже в самые эстетически культовые эпохи человеческой телесности. Формообразующей можно было назвать лишь роль самих тканей, как например, у древнегреческого хитона или древнеримской толы, с их великолепными скульптурными фалдами и струящимися складками. Одежда демонстрировала социальный статус, сословную принадлежность, богатство или бедность, эстетические предпочтения орнамента и цвета (последнее было особенно важно в Византии), но никогда индивидуальную

телесность человека.

И только с XV века начинается время поисков и экспериментов с человеческой формой, развивается искусство кроя, вследствие чего появляются втачные рукава, а нужной формы добиваются применением прокладок и изобретенных тогда вытачек. «Мода стала своеобразным международным искусством, начиная с XV века это область массового приложения творческих сил художников, портных, модников. Соперничая друг с другом, щеголи закладывали отеческие имения, разорялись, приобретая сокровища непостоянной моды – самые замысловатые, поражающие воображение костюмы».

Всякая культура начинается с глубоко имажинативного переживания человеческого образа, а одежда показывает способность человека формировать себя в предпочтительном образе, отражает его желание изменить свой природный облик. Эта способность ярко и наиболее полно проявилась только в последнюю эпоху в истории человечества, начиная с Возрождения, которое известно как начало эпохи самосознания.

В преобразовании современного женского облика впечатляет не то, что женщина забрала мужской гардероб в его современном виде (как имеют в виду историки моды, подразумевая брюки и пиджак с галстуком). А то, как женская история одежды умудрилась всего за несколько последних десятилетий повторить, «проиграть» экстерном ту богатую историю мужской моды, которая длилась более пяти веков.

В 60-х годах, в эру мини, она только, можно сказать, вышла на старт. Короткие платья того времени можно назвать нулевой отметкой – мужской накидкой, туникой, пенулой, геометрическим кусочком ткани, закрывающим туловище (а шорты – набедренной повязкой) – с которых началась когда-то богатая история мужской одежды. Стали пробовать и экспериментировать, и началось «конструирование» цельных женских тел, как когда-то мужских. Женщина с тех пор постепенно «одевается», то есть создает свой образ целиком, это новый человеческий образ, которого в истории не было.

История эта драматичная – в десятилетие «сексуальной революции», особенно в 70-х, когда обострился вопрос эмансипации женщины, параллельно возник и вопрос одежды, которую она носит. Возникло понятие «сексизм», когда женщина рассматривалась только как объект желания, и, чтобы избежать подобного к себе отношения, она должна была отказаться от мини-юбки и высоких каблуков и предпочесть одежду, не подчеркивающую пол.

В то время важное место в ее гардеробе заняли брюки и брючные костюмы, в них было уже вполне прилично прийти на работу, на деловом женском костюме отразилось «мужское», появилась одежда унисекс, одинаково подходящая для обоих полов, например, джинсы в сочетании со свитером. В конце 70-х в Америке вошел в моду полностью мужской стиль – не по размеру большие рубашки, брюки, жилеты и галстуки.

И появилась дилемма – что же выражать одеждой современной женщине? Демонстрировать желание быть сексуальным объектом, считая, что поворот назад, то есть старый способ, макси, унижает? Или продлевать тенденцию образа женщины, но похожей на мужчину? Конечно, многие понимали, что отказ от «секси» и «мужеподобность» нисколько не решали вопрос сексуальной свободы женщины – в одной она унизительно пряталась, демонстрируя этим боязнь и уход от роли объекта желания, в другой не менее унизительно защищалась, показывая, что независимость можно обрести только через образ сильного пола. Продолжать сексуализацию женской одежды вопреки всем или завоевывать такое же право, как у мужчины, но быть при этом на него похожим? – мода следующего десятилетия не продолжила ни ту, ни другую нехитрую тенденцию, а пошла совсем другим путем. Получилась нечто совершенно неожиданное, поражает оно и до сих пор.

Началось с того, что японские модельеры продемонстрировали одежду, абсолютно противоположную общепринятым нормам французской и мировой моды. Станные прямые, геометрические или, наоборот, бесформенные силуэты шокировали европейскую

публику. Стоящие колом костюмы и платья превращали тело женщины в некое новое произведение искусства. «Вместо того чтобы создавать костюм, следующий формам человеческого тела, модельеры преобразовывали это тело при помощи костюма». «...тело скрыто одеждой, словно коконом... сексуальность присутствует внутри, именно внутренний эротизм показывал, что все сродни науке и философии». «Тело свободно облекается материей, которая играет и меняется в движении... предельно лаконичный крой – и по-новому взглянули и на материал, и на пропорции. Сексуальность не подчеркивалась, а всем цветам предпочитался черный».

Это направление оказало колоссальное влияние на следующий поворот моды, когда получился знакомый всем женский образ 80-х – яркая, деловая и неласковая женщина с широкими плечами, в свободном «карьерном» пиджаке, спортивной куртке или просторной футболке, с обтянутыми во «вторую кожу» ногами – лосинами или леггинсами. Эластичные ткани с лайкрой, обтягивающие тело, как перчатка, изменили силуэт (осуществилась давняя мечта модельеров – воплотить в жизнь «вторую кожу»). Спорт позволил скульптурировать полностью ноги и ягодицы (а это более вызывающе, чем короткая юбка) – одежда для аэробики переместилась на улицы. Объемный «верх» и узкий «анатомический низ». И впервые получился треугольник вершиной книзу – мужской силуэт?

Мужской – но не современного мужчины в брюках и пиджаке (силуэт прямоугольника), а тот, прежний, царивший на протяжении многих веков. В Средневековье – рыцарь в коротком плаще и кожаных чулках, в Готической эпохе – «паж», трубадур, кавалер в огромной куртке-пурпуэн, подбитой ватой, и в шосссах в обlipку. Во времена Ренессанса – флорентиец с пышной шапкой волос до плеч (как в 80-е), в широкой рубахекамыше, заправленной в штаны-чулки калыце (шекспировский Ромео), в бескаблучной мягкой обуви, скульптурно облегающей ступню (и в 80-х была модна такая обувь на плоской подошве). Венецианский

дож в широкой робе до колен, вроде шубы, с как бы вздутыми рукавами, силуэт почти квадратен (наша куртка-пуховик) и с «анатомическими ногами».

Испанский гранд в хубоне с валиками на рукавах (популярны в начале 90-х) и штанах-чулках кальсес. Дворянин эпохи Людовика Солнце, великого законодателя моды и любителя кружев и жабо, в тугих чулках и камзоле (или жюстокоре – прообраз мундира и сюртука – аналог «карьерного» пиджака) – и в наших 90-х не зазорно было облечься «в рюшечки» при таком наряде мушкетера. Военный аристократ в сюртуке или френче и светлых лосинах эпохи Ампира наполеоновских времен, денди во фраке и узких панталонах двадцатью годами позже. Все эти времена – вплоть до середины XIX века, до появления мужских брюк – это расцвет мужской культуры, мужского эстетизма и мужской моды.

Другое направление, которое ничуть не противоречило духу «новой женской сексуальности» – «открытая сексуальность», «сексуальный радикализм» Версаче, который провоцировал публику – «у него все было слишком: платья слишком обтягивающие, слишком смелые и яркие с откровенными декольте».

Не так уж давно цивилизованные страны решили вопрос равноправия женщины в сексуальной жизни, и он решился как-то сам собой – через образ. Сегодня женщина подчеркивает бедра и приоткрывает грудь – свои вторичные половые признаки она не боится показать также, как когда-то «клапанами» и «передниками» подчеркивали первичные мужские признаки, подсыпали песок в искусственную мошонку. Невозможно осмелиться упрекнуть новую «амазонку», «рыцаря», «мушкетера», «военного дворянина» в своей сексуальной заявленности и подвергать сомнению «его» право свободы сексуального выбора.

Женщина заявляет о себе как о человеке через форму, и так называемый «женский вопрос» решается образами скорее и лучше, чем правовыми и экономическими завоеваниями.

Конфликт «личность – одежда»

В какой-то степени мода 80-х – начала 90-х раскрепостила всех женщин – маскировала недостатки и стройнила, а «культовая» одежда продвигала по социальной лестнице: костюм от Армани подымал престиж, а платье от Версаче превращало простую девушку в «звезду». Так легко было прятаться в жестко структурированном пиджаке и брюках женщине «с формами», придававших как минимум «деловитость» – с чем до сих пор многим не хочется расставаться.

К началу нового тысячелетия мода поступает с женщиной самым бессовестным образом – диктует «открытый», анатомический «верх» и такой же «открытый», анатомический «низ». Убирает объемные удлиненные пиджаки и кардиганы, которые так хорошо скрывали широкие бедра, устраняет расширенные, подкладные плечи, прекрасно маскировавшие диспропорцию при узком «верхе». Заменяет плотные и жесткие ткани, которые отлично «держали конструкцию» фигуры (и на что ушло столько умственных усилий «по созданию новой женщины»?), на эластичные, скульптурно облегающие тело.

По всему миру распространился принципиальный минимализм (его появления ожидали уже в конце 80-х годов), и он стал девизом начала тысячелетия. На смену страху быть недостаточно хорошо одетым приходит страх быть слишком разодетым. Одежда улицы стала иметь мало общего с моделями на подиумах, массовый потребитель стал предпочитать удобную и безликую униформу – джинсы и майку. Стали поговаривать, что сама идея моды «вышла из моды», мода умерла. «Теперь царит уже не силуэт одежды, а силуэт тела, – пишут историки – раскованность, изысканная небрежность, акцент переносится с собственно одежды на внешность ее владельца... стройность фигуры, загар или бледность становятся самым важным элементами

модного образа. Со времен античной Греции культуре тела не уделялось столько внимания». «Сегодня мода отражает даже антропологические изменения самого типа человека» (редко, но все-таки отваживаются указывать на этот факт исследователи). «Сейчас унисекс – это уже реальность, поскольку происходят антропологические изменения женской фигуры».

И женское самосознание встало на распутье – к «старой женственности» уже не повернуть, а новый стиль – для избранных. Появилась дилемма, которую даже страшно выговорить – быть старомодной или избавляться от явно выраженных «женских» признаков?

Мода больше не протест и не политический подтекст (как мини-юбка или джинсы в 60-х), что было бы большинству выгодно (какие-никакие ноги – а вот несу знамя свободы!). Слабеет роль одежды и в вопросе имиджа, призванном отражать внутренний мир – внешняя атрибутика уже не говорит о моральной позиции человека (кроме некоторых субкультур). Короткая юбка уже не говорит о том, что женщина легкого поведения (что тоже некоторым досадно, так как отказ от мини уже не объяснишь «высокими принципами»).

То, что мы видим сегодня на молодых – это минимализм для тех, кто себе это может позволить, и принципиальный «гранж» (или близкий к нему) на тех, кто несет в душе своеобразный «отказ» от фигуры, порой отчаянно вызывающий, когда одежда даже утрирует недостатки, но их не хотят скрывать, чувствуя в этом унижение (все равно увидят), декларируя этим важность не тела, а души. Конечно, это примерное наблюдение, бывает и смешение стилей, бывает, доходит и до смешного, когда девушка с совсем неподходящей фигурой позволяет себе эротический шик, а абсолютная «модель» надевает «робу».

Историки моды не жалеют слов, расхваливая победу в достижении свободы от моды. «Потребитель включается в процесс создания своего образа... ему предоставляются огромные возможности для выбора – примерить на себя все «роли», так как, меняя одежду, человек по собственному желанию меняет свой

имидж». «Концепция сотворчества потребителя, стремящаяся превратить сам процесс потребления в развлечение... концепция досуга в «постиндустриальном обществе» должна стать «цивилизацией досуга». Его важнейшими чертами являются свобода, счастье, удовольствие, самовыражение личности, обретение смысла жизни и радости бытия. Человек реализует в личной моде право на развлечение, радость, игру, юмор, мечту».

Так и хочется сказать – вашими бы устами да мед пить. Кому же позволена такая роскошь – менять одежду, менять свой имидж по собственному желанию? – разве только молодому и беспечному мужчине. Почему-то дамы прошлого, смотрящие на нас со старых фотографий и картин, разряжавшиеся в сложные наряды с тугими корсетами и таскавшие на себе тяжелые кринолины, кажутся нам более самодовольными и свободными.

Одежда в прошлом реально «конструировала» фигуру, а порой создавала полный подлог, поэтому «коррекция фигуры» – отнюдь не новая вещь, она была у женщины всегда, но... с помощью одежды.

Взросшая ценность личности повлекла за собой то, что люди теперь хотят видеть красивого человека не благодаря одежде – каждый хочет негласно спросить: а что у тебя там, под красивой одеждой?

Мир высокой моды и его парадоксы

С каждым годом становится все меньше женщин, не чувствующих подавленности от новейших веяний и стандартов подиума. Известные и не очень известные кутюрье стремятся не столько «раздеть» женщину, сколько создать такие линии и формы одежды (а текстильная мысль – такие ткани), которые не скрывают, а наоборот, подчеркивают совершенно обычные недостатки женской фигуры, которые и недостатками-то еще совсем недавно не считались – это повергает в уныние все больше и больше молодых и худых, не говоря уже о полных. Развитие моды в этом направлении, кажется, не остановит свое

стремительное наступление, пока окончательно не добьет «среднестатистическую женщину».

Складывается впечатление, что законодатели моды год за годом сознательно сужают круг женщин, достойных носить создаваемую ими одежду. Но можно было еще понять Коко Шанель и дизайнеров 50-х, работавших на узкий круг великосветской элиты, а потому совершенно не озабоченных проблемами массового спроса. Да и массовое потребление их продукции расценивалось тогда как унижение искусства высокой моды. (Пьер Карден еще в 1949 году совершил революционный поступок, разработав коллекцию готового платья для промышленного тиражирования, за что был исключен из профсоюза высокой моды, который считал это за дерзость. Подобные коллекции потом получили название «прет-а-порте».)

Но, как известно, уже в 70-х произошло слияние двух разных сфер: элитарного дизайна одежды и продукции больших фабрик серийного производства, а в 80-х уже прочно вошли «вторичные линии», упрощенные, исходя из возможностей среднего класса.

«Имена кутюрье – лишь верхушка айсберга огромной индустрии готового платья, которая переваривала идеи талантливых дизайнеров, переплавляла и упрощала их для всех». Тогда законодатели моды поняли, что выжить, сохранить конкурентоспособность можно только обслуживая массового потребителя, и их воззрения сменились на диаметрально противоположные – престиж стал заключаться в том, чтобы их одежду носили не только аристократы и кинозвезды.

Но в середине 90-х знаменитые магнаты почему-то сменили свой курс на противоположный – приоритетом опять становится божественность, избранность, элитарность. Эталон размера женской одежды знаменитых (и не знаменитых) Домов теперь такой, скажем многие женщины распрощались еще в двадцатилетнем возрасте. Наиболее финансово состоятельна та категория женщин, которым далеко за ..., но далеко не все из них могут похвастаться ходовым бутиковым размером, рассчитанным на представительницу прекрасного пола не старше студенческого возраста. Создается

впечатление, что теперь место среднестатистической женщины планеты заняла худая, вечно голодная нимфетка, без явно выраженных вторичных половых признаков, существо эфирного происхождения, залетевшее в магазин модной одежды по дороге из фитнес-клуба и как две капли воды похожее на тот манекен, который встречает нас в витрине.

Многим нашим полным соотечественницам знакомо чувство обиды и растерянности, особенно в первые годы появления бутиков, когда они читали в глазах худеньких продавщиц плохо скрываемое презрение. Поставленный в витрине скелетоподобный манекен как будто должен был предупредить, что вход сюда с другой комплекцией нежелателен.

Парадокс налицо – планета дружно набирает вес, цивилизованное население, как известно, пополнило за нашу «историю похудения» в среднем в полтора раза, а в бутиках стало весьма непросто найти даже наш скромненький 50-й.

Неужели магнатам изменило чувство реальности и естественного стремления к обогащению? – все они стали в массовом масштабе рассчитывать свои произведения не на реально существующую женщину, а на какой-то почти недостижимый идеал. Их буквально теперь заставляют, прямо-таки «из-под палки», разрабатывать и демонстрировать одежду для обычных женщин.

Рядовому, не посвященному в тайны бизнеса мира моды жителю планеты остается предположить, что индустрия моды в наш век информационных технологий и корпоративных структур либо удовлетворяется другими способами сбыта, либо стремится монополизировать или заменить собой такие виды производства и услуг, как сети спортивных клубов, салоны красоты, производство спортивных и косметологических товаров и т. п. То есть «коварная мода» плетет для рядового человека такую сеть «заговора», что, попав в нее, он (точнее, она) просто вынужден всю жизнь заниматься совершенствованием своей фигуры, кормя тем самым уже не двухголовую гидру, а многоголового гиганта некой «индустрии образа жизни».

«Алтари красоты»

Показы мод, дефиле приобретают в 90-е вид пышных шоу, театральных постановок, таинственных мистериальных действий у «алтаря красоты», дающих понять простым массам, что это достойно лишь избранных, понимающих мир прекрасного. «Высокий подиум» становится моделью маленького Версаля, королевским дворцом, со своим королем – кутюрье, фавориткой и остальными фрейлинами.

В этом мире в 90-е годы произошло слияние двух ранее отдельных областей – модельного бизнеса и мира высокой моды. Профессии модели и манекенщицы были прежде совершенно разными профессиями – одежду на подиуме демонстрировали малоизвестные или известные очень узкому кругу манекенщицы, их имена весь остальной мир не знал. Постепенно их ряды начинают перемежать знаменитые на весь мир топ-модели, сделавшие до этого карьеру в модельном бизнесе, а потом и поп-певицы, и кинозвезды. Многие замечают, что фигуры последних часто не соответствуют новейшим стандартам «высокого подиума» и оставляют желать лучшего, но кутюрье идут на компромисс, жертвуя своими принципами ради громкого имени. (Такое же явление появилось и в кинематографе, и многим заметна уступка продюсера бездарности ради имени какой-нибудь «шоу-звезды».) Чем богаче кутюрье, тем больше он может себе позволить пригласить «дорогих звезд», с которыми заключаются контракты на долгосрочные шоу-проекты.

Теперь и съезжаются на дефиле посмотреть больше на знаменитостей (и как фигуру соблюдают), чем на то, что на них надето.

Какой бы сказочной, отстраненной от простой человеческой жизни ни была жизнь шоу-бизнеса, как нас уверяют его представители, сколько бы нам ни твердили о «потустороннем» существовании искусства высокой моды, все это все равно

проникает в обыденность.

Появившееся в обиходной речи в 90-х слово «эксклюзив» (англ. – исключительный, единственный, недоступный, замкнутый в своем кругу, амер. – отличный, первоклассный), уже успело потерять для нашей соотечественницы первоначальный смысл и имеет оттенок не столько дороговизны или единичности производства, сколько избранности по своему крою. Эксклюзивная одежда – это одежда, предназначенная для узкого меньшинства, отвечающего стандартам эксклюзивных линий и пропорций.

Представители высокой моды, оправдываясь и чувствуя свою вину перед простым народом, стараются внушить всем, что не посягают ни на чью свободу, и что сегодня мода совершенно демократична. Но это пустые слова для тех, кто пытался вникнуть глубже в те новые законы и условия, которые реально выставляются женщине законодателями уже давно совсем не моды. Нам предлагается не то привычное, как новые стили, цветовые решения и концепты, а новая эстетика, структурной и доминирующей частью которой стала гармония антропологическая.

Элитарность и гармония становятся синонимами

В этом мире эстетики уже действуют такие жесткие правила игры и законы, что и сами ее законодатели в его рамках стали несвободны – они вынуждены считаться с тем, в чем когда-то сами непреднамеренно принимали участие. Теперь телесная конституция, объемы, рост, индивидуальные пропорции стали основанием, материалом (как и ткань), которые не проигнорируешь, как раньше, при создании новой одежды. Кутюрье долго шли «к силуэту», к «телу как одежде» (потому они так единодушны), мягкие ткани человеческого тела – самый элитный материал. Тело модели как «болванка», «скелет» (а

гармоничнее скелета действительно в природе ничего нет), на который они наращивают «мясо» – одежду. Необходим теперь комплексный (одежда-тело), выдержанный и законченный образ (мини-бренд), который несет по подиуму уже не манекенщица, как еще недавно, а шоу-звезда.

Благодаря Версаче и другим европейским кутюрье, которым проложили дорожку японцы, внесшие свою струю – восточную философию, получился некий сплав Востока и Запада, и родилось новое искусство – пластическая мода. После этого стало возможным изготавливать «заготовки стилей», «оболочки брендов» (в которые как хотите, так и влазьте).

Я много раз задавал вопрос нашим модельерам – почему вы не разрабатываете линии для полных и невысоких, для нашей страны ведь это очень выгодно? И почему нет таких манекенщиц? Ответ был всегда одним и тем же – пытались много раз, претендентки выбираются по фотосессиям, и невысокие не «смотрятся». И хотя одна из модельеров сама была ростом 170 см и говорила, что ей хотелось бы брать для показов таких же, но рука сама откладывала их снимки в сторону. Она признавалась, что с высокими и проблем больше, что у них каждый лишний килограмм сразу виден, и потому им остается быть только истощенными, чтобы сохранять нужную эстетику.

Как же так? – и проблем с высокими много, и вряд ли современная одежда плохо смотрится на невысоких и нехудых, ведь на экране и в журналах она прекрасно сидит на многих (а претендентки выбираются по фото).

Получается, ответ один – этому миру необходимо поддерживать элитарность во что бы то ни стало, это важнее уже самой прибыли. Высокий рост манекенщиц – компонент достаточно искусственного культивирования этого предмета элитарности (должно же быть хоть какое-то ограничение, избранность, не всем же беспрепятственная дорога на подиум).

Роль высокой моды изменилась – она превратилась в лабораторию новых идей, царство свободного эксперимента, поиск новых материалов. «Выполнение индивидуальных эксклюзивных

заказов для многих домов больше не является основным видом деятельности. Коллекции «от кутюр», которые изначально являются убыточными, стали особой формой рекламы», – говорят историки моды. «К концу века гиганты большого бизнеса вели войну за обладание теми или иными домами моды. Они превратились в огромные империи с миллиардными оборотами, владеющие многими брендами».

Осуществилась самая страстная и потаенная мечта кутюрье, однажды пожелавших включиться в сложный структурный мир шоу-бизнеса и быть не просто портными и фантазерами, а серьезными полноправными лидерами виртуального мира развлечений.

И занять не только самые высокие места в обществе, но и влиять на общественное мнение на государственном и политическом уровнях. Можно припомнить, как начинали хозяева знаменитых Домов, обшивая небольшое число аристократов, униженно стучась в двери особняков на примерку, и сопоставить – чем теперь являются их имена. Связи самые обширные и значительные – политика, экология, благотворительность, спорт и т. д. – этот источник, формирующий общественную ауру, теперь один из самых авторитетных.

В 1994 году Кафельбажак сказал, что наступил момент, когда модельер должен думать не только о моде, и посвятил свою коллекцию проблемам детей. Кристиан Лакруа вскоре сказал, что «в настоящее время одежда станет знаком политической позиции». Всплески экологической пропаганды наблюдаются на высоких показах постоянно, а «придворные миссии» мисс и топ-моделей, как известно, стали обширнее и политичнее – от поднятия боевого духа в солдатских казармах до попечения бездомных собак.

Взросший культ женского тела способствует восхождению законодателей эстетики на вершины власти над умами.

Влияние на умы происходит косвенным путем: в 90-х на подиум высокой моды впервые вышли цветные и черные манекенщицы – так потихоньку решается болезненный национальный вопрос.

Решение мягкое и оригинальное – через мир красоты и искусства, но сильно изменившее за пару десятилетий наше отношение к красивым представителям этих рас.

Объяснение этого феномена – слияния элитарности и гармонии тела – можно найти и в крупной тенденции сегодняшней культуры, которую можно приблизительно обозначить как диссонанс и примитивизм.

Эти тенденции победили и в живописи, и в музыке, и во многих других областях искусства, и просто в жизни. Классическая музыка от темперированного клавира подошла вплотную в XX веке к диссонансам (по этому признаку мы ее и узнаем), а поп-музыка – это абсолютный примитивизм. А так как «моды больше нет», женская мода в сжатые сроки умудрилась вместить в себя все, что только могло изобрести человечество (и модельеры вынуждены только усовершенствовать имеющееся), остается играть диссонансами – а это возможно только на гармоничной фигуре. Если фигура сама по себе уже есть диссонанс, то диссонансная одежда на ней вызовет конфуз, недоумение, с такой фигурой кутюрье-скульптору ничего не поделать.

Гармония в диссонансах, конечно, возможна, но только гениальным композиторам удастся их обыграть. В живописи художник Дали первым внес диссонанс в изображение человеческого тела, первым стал обыгрывать человеческую форму. Но кутюрье не могут играть с формой, у них другая задача – они играют с диссонансами одежды, «совмещают несовместимое», «сочетают несочетаемое».

Фигура и цельный женский образ

Ушла в прошлое тоталитарность моды, когда все носили одно и то же, когда от десятилетия к десятилетию одна концепция сменяла другую. Впервые мода перестала настаивать на единственном решении для всех, модельеры начали создавать одежду вначале для групп, а к концу тысячелетия – для человека,

выбирающего среди множества стилей.

Но эти множественность и свобода появились не оттого, что люди вдруг, в одно мгновение поняли, что они свободны и обладают правом носить что хочется, хотя, безусловно, возросшая ценность личности этому поспособствовала. Это стало возможным благодаря тому, что сформировалась и окрепла целая самостоятельная область – своеобразная наука стиля и имиджа, со своими законами гармонии, достаточно строгими и выверенными. Как нотная грамота у композитора, с которой вы сможете сочинить музыку (потому так популяризировались профессии стилиста и имиджмейкера).

Вы теперь и сами можете стать «композитором», можете вносить свой новый «звук», этому будут только рады, но только вы не имеете права игнорировать законы и правила, как не может композитор нарушать законы нотной грамоты. Любой диссонанс должен быть «оправдан», любая импровизация должна быть гармонично встроена в цельное «произведение».

В эти законы попала и женская антропология, и обязательной составляющей индивидуальной «партитуры», частью цельного «произведения» стало и тело. Не со всяким телом влезешь во всякий стиль – это последнее слово в женской истории костюма сковало буквально и переносно поручками и ногам. Это более жесткое условие, чем всевозможные запреты в прошлом, не позволявшие женщине обнажать нижние конечности. Как признаются и сами историки моды, «универсальный стиль сегодня – это скорее не стиль, а новый принцип создания образа» (правда, при этом нигде не расшифровывается этот принцип).

Сегодня законы создания имиджа у представителей полов разные. Если мужчина полный, это не будет препятствием для его карьеры, скорее наоборот – добавит представительности и даже поспособствует его продвижению по служебной лестнице, не помешает его душевной реализации (разве только дискомфортнее станет секс). К тому же мужчине с первой и даже второй степенью ожирения (да хоть с «пивным животом») еще долго можно «косить под борца» или бывшего спортсмена. Лишние килограммы или

дефекты строения его тела не мешают созданию удобоваримого для всех и даже богатого имиджа, что мы наблюдаем и просто в жизни, и в кино, и на сцене.

Мода не умерла, ее просто нет в том старом, привычном виде – сегодня это одежда, «встроенная» в индивидуальную конституцию, призванная отражать цельный женский образ. Создать для полной женщины яркий и лаконичный имидж сложно – при ожирении индивидуализации в строениях фигур, конституций не видно, все полные женщины (что касается фигуры) – «на одно лицо». (Разве только «мадам Грицацуева», актриса Крачковская – типичный «бренд» – успела занять это место, но другое такое создать и трудно, и на него нет спроса. «Дух холодильника» лучше рекламировать мадам Грицацуевой, тем не менее, его рекламирует «бесплотный дух», который ничего не ест. Конечно, кто же станет его покупать, если в итоге станешь такой «мечтой поэта»?)

Законы творчества в области стиля достаточно мобильны, пластичны и могут обыграть практически любые антропологические особенности, но только не их «отсутствие» – не ожирение. Потому заблуждение думать, что стремление к худобе – это стремление к стандарту, то есть стремление быть как все, что нам упорно пытаются внушить. Как раз полнота – это стандарт, нечто абстрактное, массовое, а стремление худеть – это стремление к индивидуализации, как раз все худые женщины – различны, ведь ни одна линия и форма у женских фигур не повторяется.

Не так уж давно человечество впервые обозрело женщину в одежде с головы до ног, и создать сразу сферу, где появилась бы возможность для построения цельного стилизованного восприятия женского тела (и лица, и фигуры) было невозможно – понадобилось целых тридцать лет.

Искусство визажа достигло такого совершенства, а косметическая индустрия совершила такую революцию красок и технологий, что «сделать» лицо теперь может гораздо большее число персоналий. Многие удивлялись в середине 90-х, откуда

появилось так много красивых женщин? Как выразилась одна наша писательница об этом поразившем ее явлении, «как будто человечество вывело новый генетический тип».

И требования безупречности перешли на другие части тела – они должны быть такими же строго выдержанными в стиле, как и лицо. Работа имиджмейкера часто усложняется, если что-то не соответствует желательному имиджу («это уберите, а это добавьте у хирурга, а то у нас вами ничего не получится»). Часто это чувствует и сама женщина – строгость сочетаний «стиля тела» и «стиля лица» для бизнеследи сегодня необходимы.

Такое трудно было вообразить для простой женщины, не «звезды», еще двадцать-тридцать лет назад.

МАССОВОЕ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ. ПРИВАТ И ПУБЛИЧНОСТЬ

Стиль – имидж (образ) – бренд

Еще полвека назад человек в одежде был действительно несвободен, одежда обязана была говорить о его принадлежности к национальности, сословию, возрастной категории, полу, местности проживания, роду занятий. Стиль, появившийся как массовое явление полвека назад, дал определенную свободу – человек теперь может носить спортивную одежду и не быть при этом спортсменом, спецовку рабочего, а быть работником умственного труда, носить мужскую одежду и быть женщиной (и наоборот) и т. д. Но стиль – достаточно узкая вещь, чтобы получить прозвище «стиляги», как помнит старшее поколение, достаточно было иметь нескольких модных атрибутов, как выражались, пару «навороченных шмоток». Стиль касался практически только одежды и прически.

К концу тысячелетия, как все помнят, прочно вошло в повседневный лексикон слово «имидж» и полностью вытеснило такое общеупотребительное, но быстро ставшее архаичным слово «стиляга». Соответствующий имидж для многих стал неотъемлемой частью жизни, условием успешного продвижения в карьере, адекватного восприятия окружающими и просто психологической удовлетворенности.

Имидж – гораздо более обширное и комплексное понятие, дающее прямо или косвенно более многогранное представление о человеке, это краткая (поверхностная) информация и о душе, и о теле – этому понятию одежды и прически мало. Его необходимо дополнить «внутренними» качествами, окрасить душевными

характеристиками, обозначить принадлежность к определенному мировоззрению, философии или идеологии, субкультуре или социальной категории. Имидж – это и подвижная вещь, в зависимости от места, времени и условий его «применения»: человек дома или в ресторане, утром или вечером желает показать себя как мужественного обветренного спортсмена на горнолыжном курорте или как бледного и томного завсегдатая ночных клубов и т. п.

Эти характеристики, казалось бы, применимы и к русскому слову «образ», который человек может тоже свободно менять, и это тоже достаточно емкое понятие. Но все же прижился «имидж». Почему? Вовсе не из любви к иноземным словам – для нас эти слова имеют разное значение.

Мир образов – это наполнение культуры, субкультуры. Образ – это замещение мира понятий, мышления, и материал для построения имиджа черпается из мира образов. Но имидж – это не обогащенный образ, не достроенный и не усложненный, это удачно решенный образ. Это и не стилизованная внешность – это знак, который может означать очень многое. А точнее – удачно решенный набор знаков, как решенная математическая задача или доведенная до конца игра, выдавшая в итоге приз. В этом многозначном уравнении «числитель» и «знаменатель» должны «совпасть» – и одежда, и тело, и моральная, и социальная декларация и многое другое – это не набор деталей или фрагментов, как у стиля. И это не обязательно нечто новое, вызывающее, оригинальное, это может быть и «ретро», и надоевшее старое, мелькающее на каждом углу, а может быть и откровенное подражание какой-нибудь знаменитости.

Имидж, в отличие от образа, стоит под знаком денег и социальности, он должен «окупаться» и реализовываться, не обязательно в денежном эквиваленте – в карьере, в успехе на улице, в найденном партнере – но это можно даже «подсчитать».

«Чего я стою?» – висит над каждым личным имиджем, что образ как раз принципиально игнорирует, действуя часто вопреки принципу кому-то нравиться. Образ может ничего не «стоять»,

а быть предметом нерентабельной гордости и тщеславия. Он не нуждается и во внешней атрибутике, его сложно исказить приемами стиля – это духовно-душевная сущность человека. Гамлета играли актеры с самыми разными внешними данными, но суть образа от этого не менялась.

Имидж, напротив, не обязательно должен отражать реальный внутренний мир его обладателя, человек не обязан демонстрировать свою душу обществу, это вообще может быть блеф и подлог. (Потому и говорят, что имидж умер, потому что все подлог.) Единственное, что имидж обязан делать, так это не нарушать гармонии цельного восприятия человека, оно (восприятие) не должно вызывать ничьего нездорового вопроса, недоумения, подозрения в фальши и натяжке.

Имидж выступает как априори, как некая данность, до которой нужно было просто додуматься его создателю, догадаться благодаря душевному таланту, который, следует подразумевать, имеется у каждого. Над ним не нужно ломать голову, его не нужно расшифровывать, он недвусмыслен, потому и успешен, он сразу ясен и понятен каждому, а как только он «окуплен», принес «дивиденды», то в переносном смысле он уже бренд. Понятие «бренд» применяется больше к неодушевленным вещам, но теперь все чаще к имени владельца одноименного товара, «звезды» и даже малоизвестного человека.

Имидж всегда социален, он создает определенную конфигурацию среди людей (будет ли при этом человек пускать пыль в глаза, то есть полный подлог – это неважно), но он не может быть асоциальным, он никогда не теряет отчетливый социальный смысл. У имиджа есть цель, он не болтается сам по себе – он целеполагающий (например, имидж программиста, такой полухиппарь не от мира сего, но знающий свое дело) – стилизована некоторым образом манера жизненного поведения. С этим целеполаганием делается и материал для пиара – создается не образ человека, а социальность вокруг него. («Черный» пиар – то же самое, но только там противоположная цель: вытеснить человека из социального поля. В любом случае решается задача,

дело только в направлении – плюс или минус.)

Образ – это не задача, он не прилагается и не привязывается ни к чему, в нем нет целеполагания. Внутри образа нет и социальности – Гамлет не решает своим образом социальный вопрос (он и так принц датский), он решает свои внутренние, а не внешние проблемы (поэтому говорить, что есть имиджи Гамлета, Офелии и т. д. неверно – образы есть, а имиджей нет).

Мы заимствовали иноземный «имидж» потому, что для нынешней России это слово несет уже оттенок западной рациональности и сразу объясняет прагматичность смысла этого нового для нас значения, чем «бескорыстный» и «индифферентный» для социума образ.

Поэтому современных женщин, ищущих свой имидж, теперь может мучить больше не вопрос, что надеть (в ногу с модой), не как выразить одеждой свой внутренний мир, а как найти удачу – это и внешность, и черты поведения, и жизненные модели, которые проигрываются.

Массовое и индивидуальное

С усилением «культа личности» родилась новая тенденция во многих сферах деятельности, и в искусстве, и даже в литературе – на первый план вышел исполнитель, а его искусство – лишь дополнение, второстепенная вещь. (Например, поэт – носитель имиджа, а его тексты – как приложение к имиджу. В поп-музыке это коромысло уже до гротескности перекошилось в сторону исполнителя, где значимость песен свелась почти к нулю.)

Теперь интересен автор – что он ест и пьет, сколько у него детей и жен, каков его моральный облик – это вызывает не меньшее любопытство, чем само его произведение. У людей почему-то появилась потребность «переварить», «переплавить» в голове произведение или какую-либо деятельность человека через его образ, иначе все теряет цену или переживается слабее. Как будто неким ключиком поворачивается замок в душе и открывается

дверь в осознании, происходит объяснение, даже озарение – так вот оно какое произведение, раз его автор такой человек!

Индивидуальность вышла на первый план. Но индивидуальное не присутствует ни в мужском, ни в женском элементе – наоборот, там, где есть равновесие, где сталкиваются эти два мира, два природных явления – там и индивидуальность. Она живет где-то посередине, это не унисекс в привычном понимании, а именно середина – ведь нет правды в крайностях.

Движение в сторону «культурной унификации», то, что называют «унисексом», массовым – нельзя назвать обезличивающим по отношению к женщине. Здесь как раз индивидуального может быть больше, чем это может показаться. Унисекс в женской одежде воспринимается, как известно, совсем не так, как у мужчины – последнего сразу же заподозрят в сексуальном отклонении, если он внесет в свою одежду элемент женского. У женщины любые импровизации в одежде не несут никакой сексуальной информации, это и не оценка ее внутреннего мира, а просто еще одна роль, еще одна возможность реализации личности.

Это не психический инфантилизм или маскировка, не бегство от ответственности, когда можно не задаваться вопросом, кто я такой, как думают многие психологи и культурологи, ссылаясь на то, что только дети и неразвитые аборигены могут одеваться одинаково. Это возможность отличаться от соседа не половыми признаками, а иными, более сущностными вещами, возможность отстраниться от субъективных для пола эмоций и предвзятостей с тем, чтобы нести в социум больше общечеловеческого, внеполового. Это совсем новая тенденция проявления женской уникальности способами, не имеющими отношения к старым формам «сексуальной» одежды, не временное недоразумение или прихоть моды, как возмущенно пишут критики до сих пор, а закономерное следствие развития всей истории. Как сказал один отечественный философ: «Унисекс – это не мода. Мода – это готовность к показу, нечто избыточное, зачастую причиняющее нам неудобство, необходимое только для того, чтобы привлекать внимание. Унисекс же вступает в противоречие с этим «прямым» взглядом».

Но нападки на унисекс активны, и проблема нападающих отнюдь не сводится к мужеподобным барышням и отливающим яркой голубизной юношам. Целые акции проводятся против этого явления – «Это символ полного вырождения, смерти души, мертвой красоты «третьего пола» и катастрофы. Мы стали жестче, терроризм процветает, экология ухудшается, но это все частности. Болячка века – унисекс. В результате феминизма и унисекса могут получиться мутанты. Средний пол – это не только одежда, это – сознание». «Мода десексуализирована, женское опять репрессировано. И в пылу борьбы за права меньшинств этого никто не заметил».

Но если посмотреть не узко, не на пару ближайших веков, а на всю документальную историю, то военный наряд, к примеру, мушкетера с подвязками и кружевными манжетами можно было бы тоже назвать унисексуальным. И это не щеголь на балу – для «выхода в свет» у военных был специальный наряд – кружевные панталоны и атласные туфельки с бантами. У мужчины была такая возможность – днем воевать в грубой одежде, а вечером нежиться в кружевах на балу и говорить томным голосом. Можно вспомнить и итальянского дожа в пышных коротких рейтузах с воланчиками, в красных чулках и на высоких каблуках. В эпоху барокко, всего три века назад, вообще не было различия между мужской и женской одеждой в аспекте украшений и яркости.

Но никому и в голову тогда не приходило, что все это заимствовано из женского гардероба и ничто все это унисексуально. (А было и наоборот – в Венеции и некоторых других городах в XV–XVI веках, например, мужчины носили очень высокие каблуки – венецианки, выражая эмансипацию, переняли их у мужчин.) И не деградировала культура впоследствии, а поспособствовала как раз расцвету просвещения, и вроде бы не получились из человечества мутанты.

Но крайний индивидуализм может стать выражением крайней массовости – змея кусает себя за хвост. Как это случилось с хиппи, со стилем «гранж» и т. п. Вначале они ставили в основу имиджа свой стиль жизни, свою философию, но вспомните, как

получилось с хиппи – когда их «обокрали», когда богатые люди стали в дорогих магазинах покупать потертые джинсы, после этого им стало не во что одеваться. Хиппи не любили богатых, они обозначали свое равнодушие к богатству своим имиджем, но этот имидж у них украли – это вообще была для них трагедия. И музыканты «Нирваны» выражали свою индивидуальность одеждой секондхенд, затем ее стали носить все, уникальность потерялась, все растиражировано.

Все, что идет из прошлого – это мужское, массовое, приватное. Современное же там, где женское, индивидуальное, публичное.

Красота и публичность

Эротика и сексуальность – приватны. Эстетика и красота – публичны. В этом нет ничего нарушающего законы жизни, это правомерно. Красота – это та сфера, где личность не теряется, она только оттесняется – внешние достоинства человека всегда становятся публичными, и это тоже форма служения миру, сознательно это происходит или бессознательно.

Но везде мы наблюдаем бездумные утверждения и искажения (даже в истории, как, например, это происходит с суждением о древних греках), бьют тревогу социологи: «Тело «съедает» личность – все в большей мере расцветает культура фотомоделей – подлинных носителей имиджа. Они рекламируют товары, а поскольку постоянно являют собой общественно значимую картинку, рекламируют самих себя. Молодая внешность фотомодели – сама себе икона. Речь идет о пустом, ничего не значащем имидже, о стильности без духовного подтекста, о физическом совершенстве в китайском «неличном» духе». «Подчеркивание женской сексуальности составляет центральную идею современных успешных массово-культурных имиджей. Если эта тенденция продолжится, то мы уйдем от культуры слова и связанного с нею императива больших чувств. Удержатся ли в продолжающемся раскрепощении тела мировоззренческие и

даже геополитические коннотации любви?»

Европейской культуре существует жесткая противоположность между «верхом» и «низом» человека – но совершенно иначе обстоит дело на Востоке: там понятие личности слито с понятием целого тела, в котором специально не выделено лицо, там нет привилегированной части, которая играла бы роль некоего символа, иконы духовности. (Это связано с типом китайского иероглифического текста, любой иероглиф – целостная картинка, каждый можно назвать телом. Он же – носитель смысла, и граница между телом, физическим миром и текстом, смыслом, духом – размыта. Считается, что китайская цивилизация вся построена на целостных физических обликах объектов.)

Европейское же понятие личности произведено от понятия маски. Первоначальный термин, обозначавший личность в классических языках, это *persona* (лат. – маска, личина, театральная роль).

Катастрофичность, по мнению западных культурологов, состоит в том, что физическое, тело (традиционно низкое), помимо того, что оно само по себе не духовно (а в связи с религиозными традициями – греховно), каким-то чудовищным образом проникло в обитель духовного – лицо. И создатели современных имиджей, по их мнению, занимаются аморальным, «окитаиванием».

Женское тело имеет значимость для рекламы, при этом оно упоминается лишь как источник жизни вообще или как объект желания. Но никогда – как просто субститут красоты, символ эстетики. Но тело – тоже слово, Логос, творение Господне. Почему же оно должно увести нас от культуры слова и связанного с нею императива больших чувств?

Красота и денежные отношения

Сколь бы ни эксплуатировался человеческий имидж как бренд – это всегда товарно-денежные отношения. Когда мы употребляем слово «имидж» по отношению к личности, то нужно четко определять, что покупается, а что нет. А этого как раз не

делают, поэтому так часто получается, что люди унижают сами себя, полагая, что происходит торговля людьми.

Плохо это или хорошо, что продается «человеческий» бренд – это вопрос отдельный, не здесь о нем судить. Очевидную неправомомерность можно наблюдать только в таких ситуациях, как, например, покупка дворянского титула (хотя это в истории имело место и не считалось чем-то нечестным). Можно купить титул, положение, но нельзя купить образованность, воспитанность, хорошие манеры, «дворянскую статью» (потому и была комедия «Мещанин во дворянстве» Мольера), и в этом каждый видит дурную тенденцию и сегодня.

Абсолютно неправильно, когда утверждают, что продается красота, красивый имидж. Имидж не может иметь отношения к красивому лицу или фигуре, имидж вообще не может быть красивым или некрасивым – это только целеполагание. Красивым или некрасивым может быть только образ.

И успех – это не купля-продажа. Женщина, пользующаяся успехом – далеко не всегда покупается и продается. Она просто решает некие задачи, например, получает симпатию от окружающих, которую, кстати, не купишь. Из своей практики я вынес определенно, что как раз те люди, чьи профессии связаны с демонстрацией тела, редко хотят исправлять свои недостатки ради красоты (стриптизерши, танцовщицы, актрисы и т. д.), в чем и парадокс, но только на первый взгляд. Они не решают проблем красоты – у них уже есть готовые имиджи.

Красота не может иметь отношения к товарно-денежным отношениям. Безусловно, она направляет жизнь в положительную сторону (интерес окружающих, трудоустройство, личная жизнь и т. д.), но только косвенно. Красота – это бескорыстная вещь, красота просветляет мир и не может принадлежать человеку лично.

Так же, как и художественное произведение – по большому счету оно не может иметь ценности, оно бесценно, потому что эту цену нельзя определить. Ни одно произведение невозможно выразить товарно-денежными отношениями.

Портрет какого-нибудь человека, когда-то заказанный им у

художника за деньги (может, за гроши), впоследствии становится шедевром и занимает место в музее. Затраченный физический и умственный труд художника несоизмерим с итогом.

У художника покупают не труд, этот труд не имеет цены, так как она (цена) просто неизвестна, а оплата его работы деньгами – это условность, за неимением возможности выразить ее как-то иначе. (Труд не покупается – это ошибка марксизма, прочно въевшаяся в современные головы, покупаются-продаются только отношения между работодателем и работником.)

Эти ошибки мышления наблюдаются повсеместно, также и в моей практике, в постоянных дебатах со своими клиентками, и ошибки эти отнюдь не так безобидны. Ведь в итоге эта неразбериха ведет к непониманию и напряжению в отношениях между людьми, особенно это чувствуется в эстетической медицине.

В заключение. Начало эпохи женского самосознания?

Многие факты из жизни говорят нам, что кончается старая «мужская» культура и начинается новая «женская». Как только закрылись мужские ноги, так вскоре, через несколько десятилетий, открылись женские. Может ли это быть простым совпадением? Или закономерность? Глубоко эзотерическое, имажинативное переживание человеческого образа – это начало начал культур и цивилизаций, и в прошлом это был исключительно мужской образ. Сегодня мужской образ через форму тела и одежду перестал переживаться так ярко в обычной жизни, как это было в прошлом, а только отчасти – в сценической. Современная мужская мода застыла – те изменения, которые произошли в костюме мужчины начиная со второй половины XIX века, не идут ни в какое сравнение с предыдущими веками. Надень современный мужчина куртку своего дедушки, и этого никто не заметит, он уже давно никого не интересует с эстетической точки зрения, все внимание обоих

полов направлено на женщину.

Начинается эпоха «женского» эстетизма, и потому так неохотно, а часто в штыки воспринимается каждый новый и необычный женский образ. Но ведь и мужские образы формировались небыстро, мужчины отстаивали каждый жест, черту, деталь в одежде, причёске, буквально отвоевывали все в драках, дуэлях, интригах.

Стоит добавить, что экспериментирует женщина не только с одеждой, но и со своим телом (энтузиазм и решимость менять свой внешний вид пластическими операциями только возрастает), о чем в другие эпохи при всем их культе физического и помыслить никто не мог.

Начало эпохи женского эстетизма – это и начало эпохи женского самосознания, как когда мужской эстетизм открыл страницу эпохи мужского самосознания. Возможно, именно здесь можно предвосхитить состояния будущих культур, которые получат новый, неведомый нашей культуре синтез. То, что раньше ценилось как энтузиазм «мужской» – в научном открытии, героизме или самопожертвовании во благо людей – выразится у женщины иначе, найдет источник в заложенном в ней стремлении к красоте (не только собственной), к красоте в самых широких пластах жизни.

Никому пока не дано знать, когда эта «женская» культура даст расцвет, и что принесет нам в будущем «иное» самосознание. Ведь по не объясненным пока никем причинам физический образ женщины тесно связан с ее моральным представлением о себе самой. И, может, не случайно апостолы получили благую весть из рук женщины?

Волынкин Ю. А.

РУЧНАЯ ПЛАСТИКА

Новая наука
Новое искусство
Новая философия

Редактор Волынкина Е. Г.
Корректор Бросалина Л. М.
Верстка Денисенко Е. Н.
www.Ruchnaya-Plastika.ru

Издательство ООО «ИРИС ГРУПП»
г. Москва, ул. Большая Никитская, д. 16, офис 307
Тел. (495) 258-76-34
Реализация книги на сайте
www.irisbook.ru
E-mail: izdatsu@gmail.com

Подписано в печать «12» Января 2012 г.
Формат 60×90 1/16.
Печать офсетная. Бумага 80 гр. Усл. печ. л 36
Тираж 300 экз. Заказ № 584.

Отпечатано с оригинал-макета
в типографии ЗАО «Глобал Маркетинг».

ДО

ПОСЛЕ



ВОЛЫНКИН Ю.А.

ДО

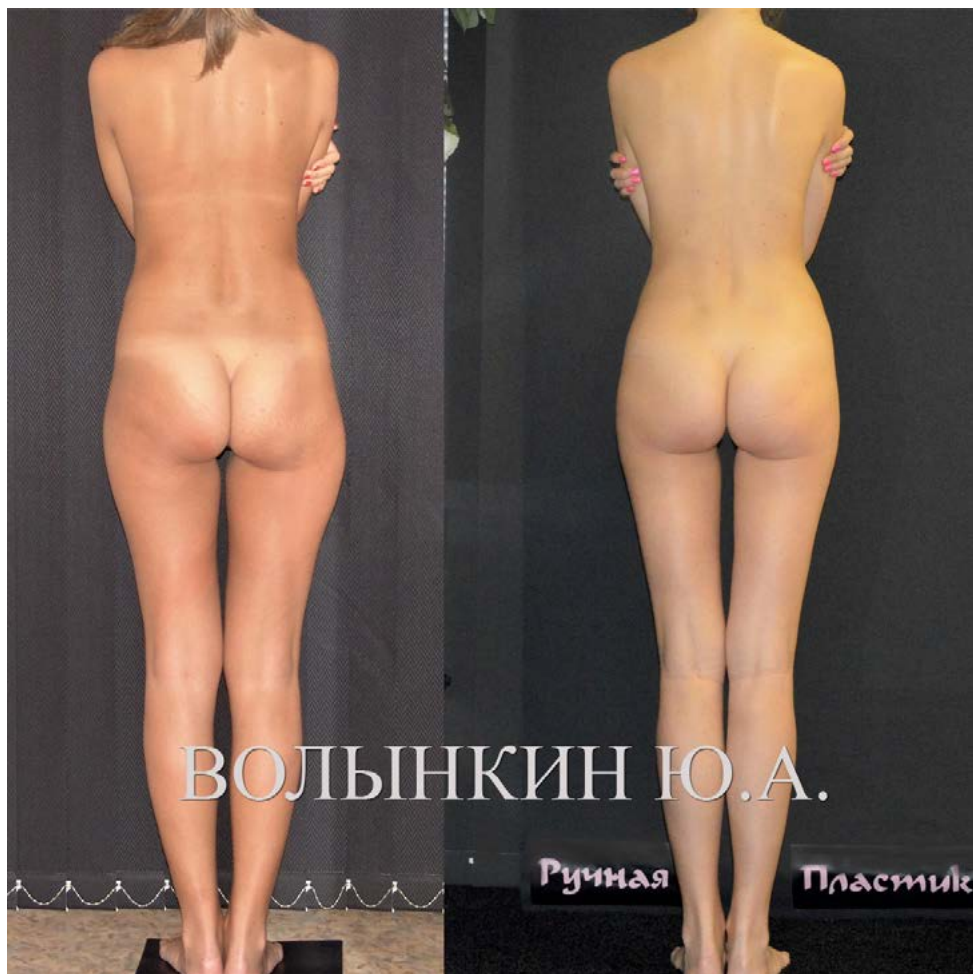
ПОСЛЕ



ВОЛЫНКИН Ю.А.

ДО

ПОСЛЕ



ДО

ПОСЛЕ



ВОЛЫНКИН Ю.А.

ДО

ПОСЛЕ



ДО

ПОСЛЕ



Центр Ручная Пластика®

ДО



ПОСЛЕ



Центр Ручная Пластика

Ручная

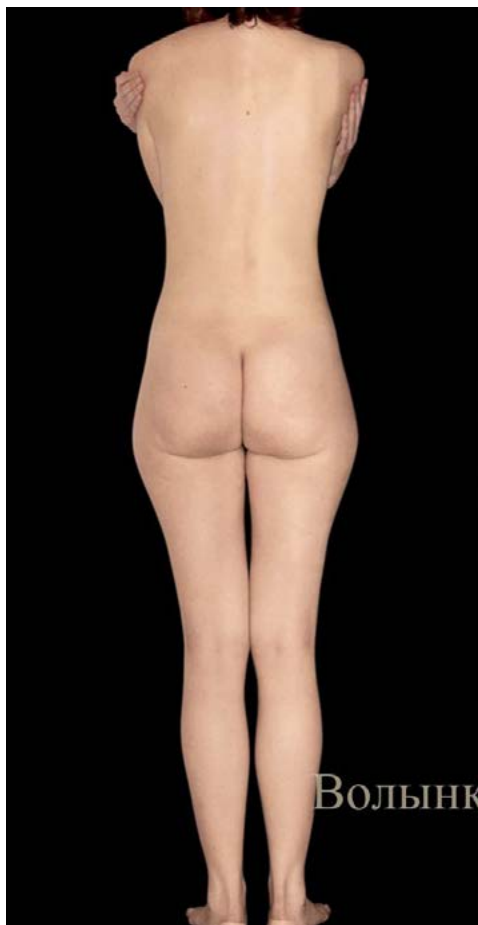
пластика

Ручная

пластика

ДО

ПОСЛЕ



Волынкин Ю. А.

ДО



ПОСЛЕ



ДО

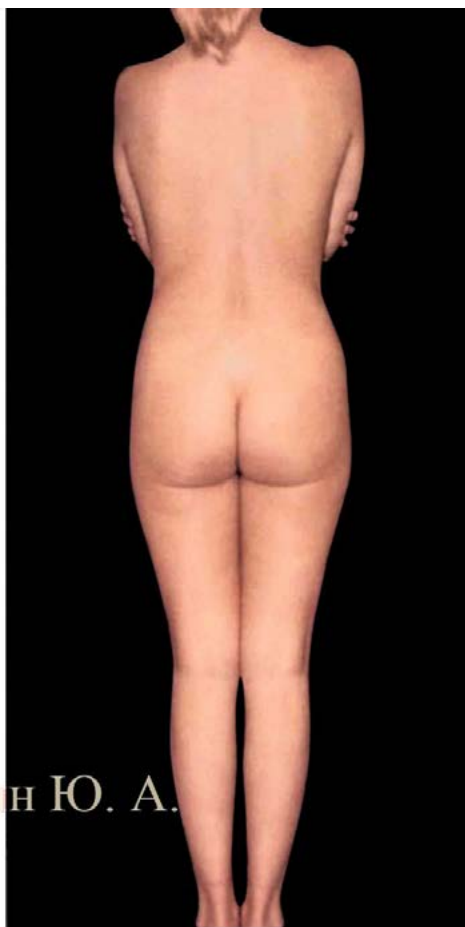
ПОСЛЕ



Центр Ручная Пластика

ДО

ПОСЛЕ



ДО

ПОСЛЕ



ДО

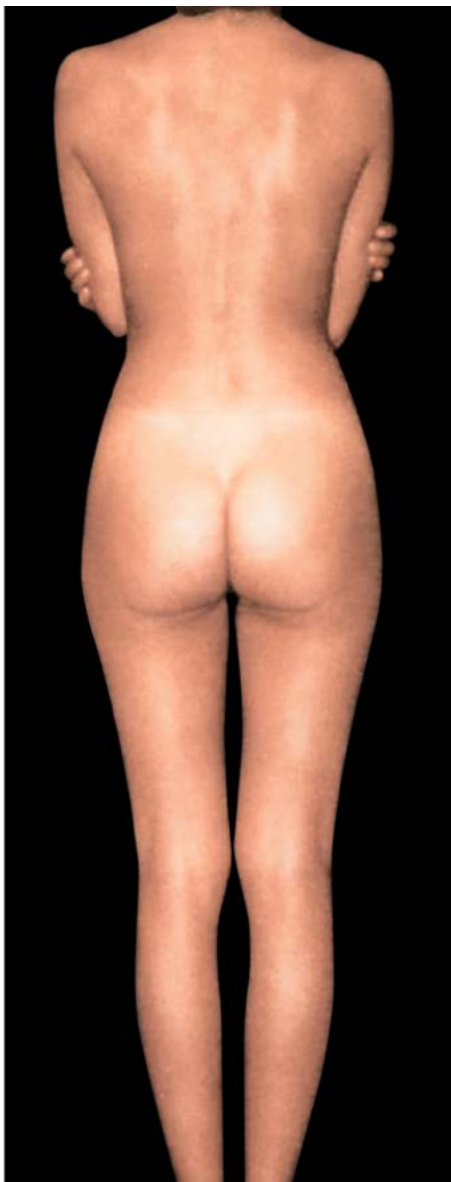
ПОСЛЕ



ΔΟ



ΠΟΣΛΕ



ДО

ПОСЛЕ



ДО



ПОСЛЕ



ВОЛЫНКИН Ю.А.

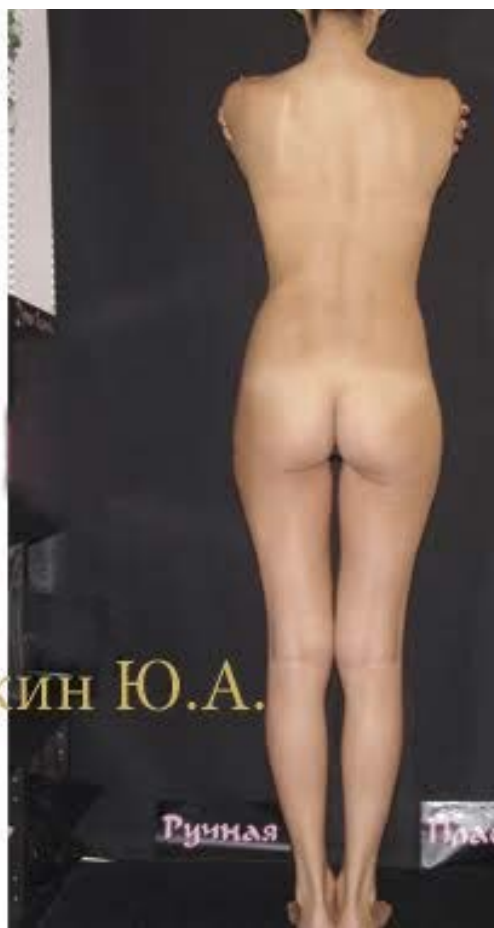
ДО

ПОСЛЕ



ДО

ПОСЛЕ



Волынкин Ю.А.

ДО



ПОСЛЕ



Патент № 2109503, Роспатент РФ 1996 г.



«Способ коррекции веса и фигуры человека ручным массажем по Волынкину Ю. А.»

Выдержка из описания изобретения:

«Способ коррекции фигуры ручной пластикой.

Изобретение относится к медицине, в частности, к массажу и может быть использовано для коррекции фигуры женщин и нормализации массы тела в любом медицинском учреждении, в санаториях и в частной массажной практике при условии соответствующей подготовки.

Изобретение должно быть отнесено к ручной пластике, т. к. не может быть отнесено ни к одному из известных видов массажа.

Недостаток других известных способов заключается в том, что они обеспечивают коррекцию фигуры (веса) человека только за счет пропорционального уменьшения объемов всех частей тела, сохраняя при этом контуры и пропорции фигуры женщины неизменными. В основу данного изобретения положена разработка способа коррекции фигуры женщин без существенного изменения веса и без использования диет и физических упражнений».

Патент 2411930, Роспатент РФ 2008 г.



«Способ коррекции конституционных подкожных мягких тканей человека методом управляемого воздействия Волынкина Ю. А. «РУЧНАЯ ПЛАСТИКА»

Выдержка из описания изобретения:

«Изобретение относится к врачебной косметологии и может использоваться как нехирургический метод коррекции фигуры женщин в любом косметологическом и медицинском учреждении».

Способ коррекции фигуры человека ручным массажем по Волынкину Ю. А. (патент № 2109503 от 1996 г.) взят в качестве прототипа. В основу изобретения положена задача обеспечить коррекцию фигуры женщины и улучшение состояния кожного покрова без использования диеты.

Предложенный способ коррекции конституционных подкожных мягких тканей человека методом управляемого воздействия Волынкина Ю. А. позволяет исправить линии, пропорции и формы сугубо конституционных (наследственных) недостатков женщин без лишнего веса, путем удаления тех жировых отложений, которые сформировались в юношеский период как результат полового созревания.



В охраняемые элементы входит:

Словосочетание «Ручная Пластика» (ручная пластика), знак-логотип «руки»,
цвета – розовый, светло-розовый.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



ПРИЛОЖЕНИЕ

к свидетельству на товарный знак (знак обслуживания)
№ 308217

Продление срока действия исключительного права
на товарный знак

Правообладатель: *Общество с ограниченной ответственностью
ЦЕНТР "РУЧНАЯ ПЛАСТИКА", 121096, Москва, ул.Олеко
Дундича, 3 (RU)*

Дата, до которой продлен срок действия исключительного права:
15 декабря 2024 г.

Запись внесена в Государственный реестр
товарных знаков и знаков обслуживания
Российской Федерации *20 марта 2015 г.*

Врио руководителя Федеральной службы
по интеллектуальной собственности



Л.Л. Кирий

Международная премия «Грация – 2008» в области косметологии.
«Уникальный метод. Бренд года»



Международная медицинская премия «Профессия-жизнь», 2010 год.
«За личный вклад в развитие эстетической медицины»



Международная награда «Европейское качество», 2011 год



Национальный комитет Европейской бизнес-ассамблеи (ЕБА, Оксфорд, Великобритания) наградил Центр «Ручная Пластика®» премией European Quality за высокое качество услуг в соответствии с европейскими стандартами. В области косметологии и эстетической медицины в нашей стране эта награда, почетный знак «Золотой лев на фоне флага Евросоюза», вручена впервые.

В 2016 году Центр Ручная Пластика был удостоен награды “Достояние России” Всероссийского комитета по общественным наградам и званиям.



ЦЕНТР РУЧНАЯ ПЛАСТИКА®



Здание Центра Ручная Пластика



Вход в Центр



Зона ресепшена



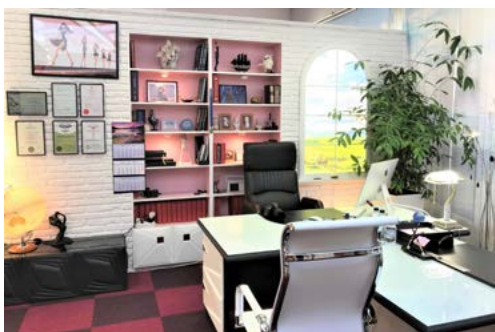
Приёмная



Приёмная



Кабинет для консультаций



Кабинет для консультаций



Место для фотосъёмки



Процедурная №1



Процедурная №1



Процедурная №1



Душевая процедурной №1



Зона отдыха процедурной № 2



Процедурная №2



Процедурная №2



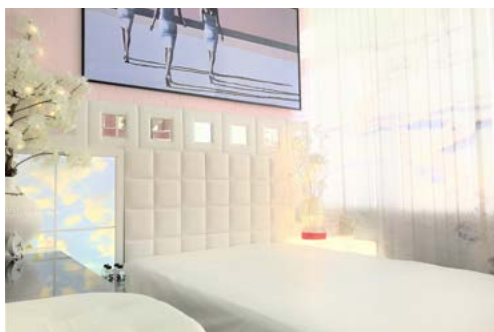
Процедурная №2



Процедурная №3



Процедурная №3



Процедурная №3



Летняя зона отдыха





Катерина Шпица

актриса театра и кино

Вот так я сегодня выгляжу после сеанса - это больше 2 часов: тушь слегка осыпалась под одним глазом, немного растеклась под другим... Не стану скрывать, первый сеанс был моментами болезненным. Можно было выпить предоставленное обезболивающее, но я тогда отказалась, а сегодня уже и не понадобилось! И терпение того стоит! Сегодня я совершенно определённо могу это сказать, видя эффект. У каждой девушки есть какие-то нюансы фигуры, особенно после рождения ребенка, возможно, заметные ей одной, но которые очень хочется исправить, потому что глаз неизменно фиксируется на них в отражении зеркала, и они ... раздражают с разной степенью интенсивности. Я считаю, что если что-то можно обоснованно (!) усовершенствовать без вреда для здоровья, сгармонизировать женственные линии тела и подспудно даже улучшить некоторые функции организма (!), то это надо делать для себя! Девушки, когда будете знакомиться на сайте или в книге с фотогалереей результатов, знайте, это правда! Торжественно клянусь. В борьбе с лишним весом в Центре не помогают! Если лишний вес есть, то надо сначала оздоровиться и сбросить его, а потом заняться коррекцией фигуры, а вот в этом Юрий Андреевич Волюнкин и его, обратите внимание, единственный, прошедший самый сложный отбор ученик Фёдор - асы! Спасибо им большое!



Поля Полякова

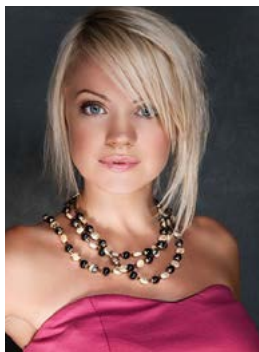
актриса, продюсер

Есть в Москве одно место силы. Туда летишь, расправив крылья. Там нереальная атмосфера спокойствия и умиротворения. Знакомьтесь! Юрий Андреевич Волынкин. Волшебник. И дело не в магии и заклинаниях, дело в уникальной методике, автором которой и является сам Юрий Андреевич. При помощи своего метода мастер преобразил не одну сотню женских фигур и подарил своим счастливым клиенткам звания «Обладательниц идеальных тел».

Но, не путайте, пожалуйста, данный метод с просто массажем, Ручная Пластика - это не массаж, это безоперационный способ изменения форм тела. Не путайте, пожалуйста, с мошенниками, которых развелось сейчас предостаточно, где предлагается масса поддельных техник, предписывающих себе эффективность ручной пластики.

Данная методика является действительно уникальной и чисто женской, помогает женщинам, не страдающим лишним весом и ожирением, этот метод для женщин, которые следят за своей фигурой, но столкнулись с проблемой – с лишними объёмами в области «галифе» на ногах, на внешней и внутренней стороне бедер, коленях, руках и боках. Также в Центре Ручная Пластика можно изменить ещё и контур лица и даже размер щиколотки.

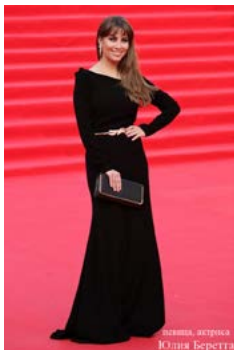
Безмерно рада знакомству с Юрием Андреевичем и безгранично благодарна ему за эти чудеса, которые происходят с моими ножками. В восторге от своей фигуры, которая с каждым днём мне нравится все больше и больше!



Ирина Ортман

певица, телеведущая,
экс-солистка группы «Тутси»

Этот пост для девушек, которые, как и я, всегда хотят похудеть. Несмотря на то, что я всю свою жизнь занимаюсь спортом и слежу за своим питанием, проблемные места все же есть. Пару лет назад я познакомилась с Волинкиным Юрием Андреевичем, который является автором уникальной методики, безоперационной ручной коррекции фигуры «Ручная пластика». Особо отмечу, метод изобретен и запатентован именно им! Не ведитесь на мошенников! За один сеанс обработки проблемной зоны я раз и навсегда избавилась от лишнего объема в нежелательном месте. Это реально работает! Проверено на себе.



Юлия Беретта

певица, актриса, продюсер,
экс-солистка группы «Стрелки»

Как же я счастлива, что сегодня попала в волшебные руки своего обожаемого Юрия Андреевича - автора и основателя уникальной безоперационной методики коррекции фигуры без лишнего веса - нашего Гуру Красоты и Грации, а сегодня у нас с Юрием Андреевичем состоялась процедура и интересный диалог. Ручная Пластика - это настоящая наука и философия, не зря Юрий Андреевич написал про это целую книгу, кому интересно на www.ruchnaya-plastika.ru есть в свободном доступе. Так же на сайте представлены более 500 результатов фото «до» и «после», которые поражают своим масштабом! И отзывы от благодарных клиенток. Лично я с каждой процедурой нравлюсь себе все больше и больше. Я вошла во вкус! Ручная пластика - это же целая философия! Спасибо за эти знания и кропотливый труд.

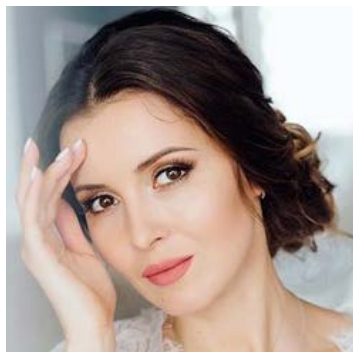
Дорогие мои поклонницы, мы с вами, конечно, все красивые от природы, а с возрастом становимся еще красивее, но наступают такие периоды, когда приходит осознание того, что нет предела совершенству и желание развивать неограниченные возможности своего тела берет верх, и я не исключение! Хочу познакомить вас с уникальной методикой безоперационной коррекции фигуры, которую разработал настоящий волшебник - Юрий Андреевич Волынкин. Изначально, я боялась, долго сомневалась, надо ли, стоит ли, принесет ли результат, но женское любопытство и азарт сделали свое дело, о чем сейчас я не жалею, а говорю им огромное спасибо! За этой методикой будущее. Результат действительно потрясающий и это не реклама, друзья, просто не хочу быть эгоисткой, поэтому делюсь с вами, зная, что меня читают самые красивые и стремящиеся к совершенству люди...и, главное, остерегайтесь подделок и недобросовестных плагиаторов, наш мастер-волшебник такой один! Ваша похорошевшая #юлияберетта.



Юлия Гришина

актриса театра и кино,
экс-солистка группы «Стрелки»

В Центр Ручная Пластика попала по рекомендации своей подруги, которая изменила там свою фигуру до невероятной красоты. Мое знакомство с руками Юрия Андреевича началось именно с обработки боковой поверхности бедра. Думала, что это будет похоже на массаж, на самом деле это совсем не то! Примерные ощущения: чувствуешь себя доисторической стиральной доской с ребристой поверхностью, из которой делают человека. Сначала я попыталась эту процедуру пережить без обезболивающих таблеток, но потом сдалась. Несколько раз хотелось придумать предлог, чтобы тихо сбежать... Но в итоге я все-таки выдержала и очень этому рада! Ушей больше нет! Я ем, веду малоподвижный образ жизни, а уши не растут! Я хожу к Юрию Андреевичу с февраля месяца и он мне уже по разу обработал много чего, но по ощущениям, обработка внутренней поверхности на данный момент не сравнится ни с чем! Ну очень чувствительная зона! в такие моменты очень помогает мысленная визуализация ног Елены (администратора)...и она тоже клиентка Ручной пластики... и это круто мотивирует лежать и не двигаться... идеальные ноги... так что советую всем перед тем, как направиться к Юрию Андреевичу, изучить Елену и хорошенько ее запомнить.



Алеса Качер

актриса театра и кино

Хочу познакомить вас с уникальной методикой ручной коррекции фигуры для женщин без лишнего веса Юрия Андреевича Волынкина. Вот уже 24 года Юрий Андреевич практикует данный метод и более 14 лет руководит Центром Ручная Пластика, который находится в Москве и является единственным в своём роде (остерегайтесь мошенников!). У каждой девушки есть свои не совсем желанные особенности, которые могут быть видны и понятны только ей, но стремление к идеалу так велико, что почему бы не воспользоваться тем, что действительно помогает?! Заходите на www.ruchnaya-plastika.ru - там много интересной информации. Наши фото прошлогодние, как видите, - я ещё блондинка)). В этом году посетила центр снова — как говорил наш Мастер курса во ВГИКе Народный Артист России Александр Сергеевич Ленков: «Актриса всегда должна быть в форме». Я с ним согласна.



Виктория Герасимова

актриса театра и кино, телеведущая

Ручная Пластика - это инновация в сфере коррекции фигуры! Метод изобретён и запатентован Юрием Андреевичем Волюнкиным. Предназначен для женщин БЕЗ ЛИШНЕГО ВЕСА. Убирает конституционные (наследственные), локальные, так сказать, «толстинки». То, что нам мешает чувствовать себя супер. Например, «ушки» на бёдрах, которые сложно прицельно устранить в спорт.зале и с помощью диет. Или «возрастные ручки», когда зону «жирков» сзади предплечья убрать невозможно, не накачав себе объёмную руку по периметру. Мои «ушки» на ногах очевидны, и я хочу с ними попрощаться! Правильное питание и физ.нагрузки, конечно, никто не отменял, но с их помощью я только целиком становлюсь меньше в объёмах, а рельеф с «ушками» на бёдрах остаётся неизменным. И я нашла профессиональный подход к этой проблеме! За первый сеанс обработали внешнюю сторону одного бёдра. Обработка длилась 3 часа. На второй день лучше дать себе отдых. На третий я уже занимаюсь рабочей деятельностью и самочувствие прекрасное! Результат на каждой обработанной зоне будет виден только через 4-5 недель. Таков период действия запущенных в организме процессов. Центр Ручная Пластика - это уютная атмосфера, профессиональный подход и понимание эстетических запросов.

Оазис красоты! Волшебное место, где красивых девушек делают совершенно идеальными! Юрий Андреевич Волюнкин - автор уникального метода точечной коррекции фигуры! Метод работает над нюансами фигуры и качеством тела стройных женщин! Я уже второй раз обращаюсь в Центр Ручной Пластики. Первая задача была решена на отлично: нелюбимая зона «галифе» устранена! И как показал опыт последних 1,5 лет, когда вес гулял на приличное количество килограммов, то эффект от Ручной Пластики сохранился! Там, где была проведена обработка, ножки больше не поправляются! Даже при сильном наборе массы, вес распределяется равномерно, а не возвращается локально на

те самые злостные «галифе». И это победа над генетикой и природой! При том, что эффект, как говорится, НАВСЕГДА! Встретилась там с Полей Поляковой - как видите, актрисы - такие неповторимые женщины, которые даже в идеальной форме стремятся стать ещё лучше! Нельзя сесть на хорошую генетику и ехать на ней всю жизнь - нужно прикладывать усилия: питание, физ. нагрузки, и конечно же, уход за телом и лицом. Идеальное тело - точно сюда.



Евгения Малахова

актриса, певица, экс-солистка группы «Reflex»

Все мы, смотря на себя в зеркало, видим, что мы хотели бы убрать. Многие, прочитав мой пост, едко отмечают: ну у тебя то все в порядке. Поверьте, не идеально, хотя я слежу за своим питанием и занимаюсь спортом. Идеальных нет, есть просто разные формы «неудовлетворённости». Мы помним себя в детстве и думаем, что вернуться в прежние формы будет уже невозможно, оказывается можно: гормональные изменения происходят, если нет патологий, раз в жизни. Так вот и раз в жизни можно от них и избавиться. Мы с доктором Юрием Андреевичем это доказали.



Олеся Ермакова

журналист, продюсер,
победительница реалити-шоу «Холостяк»

Свершилось. Я вновь попала к глубоко уважаемому мной мастеру грации Юрию Андреевичу. Надо сказать, я действительно вижу безоткатный результат наших прошлых обработок (зона тазобедренных ушек). Уникальность метода - в глубокой проработке конституционной фиброзной ткани, которая «капсулирует» жир там, где не хочется. Которая даже при самом активном спорте только всего лишь может сократиться в объёме при резком похудении и прокачке мышц, но никогда не исчезнет окончательно. В руках Мастера, да не даст мне соврать волчья капля опасной ответственности за эти слова, - эта ткань выводится окончательно, что делает «обточку» пропорций тела настолько эффективной, что ты с радостью кричишь «ну, привет! Где так долго ты была?» своему долгожданному отражению. На повестке ближайших пары месяцев - острые коленки и тонкие лодыжки, те, что тщательно прячутся за постановкой правильных кадров и выгодными ракурсами!

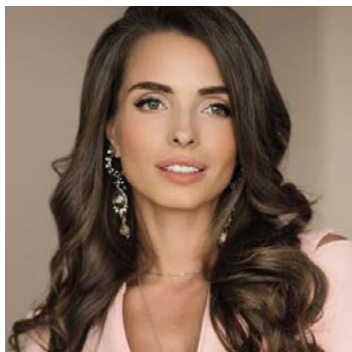
Метод эффективно борется только с конституционными «проблемами худых людей»... пропорции богини, которые не могут решить ни спорт, ни правильное питание, никакой другой зож. А аппаратка только на время помогает справиться с внешним состоянием кожи... Сколько раз к лету я приходила в форму (со времен универа каждый раз). И да, добившись определённого результата, считала его оптимальным. Но «ушки» не уходили. Парадокс: скинуть 10 кг проще, чем последние 3. Тут давеча ещё кое-кто мне взорвал Директ с сообщениями о том, что они ходили на ручную пластику к другим «сертифицированным по методу Волынкина» специалистам, и был откат результата. Так вот, Юрий Андреевич, во-первых, их (сертификаты) никому не раздаёт (у него всего лишь один опытный ученик в мире, а не 10 в Краснодаре),

во-вторых отката результата нет. Так что сохраняйте в пометки и не ведитесь на «волынкинских клонов». Я бы даже могла рассказать, почему у других практикующих по методу «спецов» есть откат результатов, но об этом в другой раз.

Мне уже второй год как нечего доказывать - мое тело, заслуга не только спорта, а лично Ю.А. Поэтому в эклерах себе не отказываем.

Наконец-то, мы сняли интервью с много-много обожаемым Юрием Андреевичем, автором метода уникальной дисциплины, стоящей в отдельной стороне от мануальной терапии и массажно-щупательных работ. Конституционная безоперационная пластика пропорций тела человека - это вообще, что такое? Мне пришлось освоить 800 страниц текста книги, прежде чем решиться на первую процедуру. Но оно того стоило. Ручная Пластика - не просто бренд, а прорыв, признанный на международном уровне, как прорыв в той области медицины, где эстетика - вопрос сугубо индивидуальный и деликатный. Вот благодаря этим системным философским размышлениям обо всем, я убедилась в силе метода. В основе которого - фундаментальный подход к философии жизни и глубокое понимание процессов, которые отразились в эволюции психологии людей, моды, социальных навыках, в наших вкусах и главное - в восприятии стандартов красоты. Казалось бы, далёкие от «ручной пластики» параллели, - на самом деле напрямую связаны с той частью эстетики, которую медицина до сих пор не выносит в отдельную категорию. Для тех, кто хочет не просто получить быстрый результат, а кто готов вникать в детали, изучать себя, свои взгляды, понимать культурные стереотипы, и, конечно, - работать над собой. Это долгое и интересное путешествие.

Хочу напомнить интересовавшимся, что на YouTube - уже целая серия интервью с моим любимым Юрием Андреевичем, а также со многими звёздами, клиентками Центра. Ну и тем, кто решился на липосакцию - строгое нет.



Анастасия Бурдюг

*первый в России лицензированный тренер
по гимнастике лица*

У каждой девушки есть проблема, которую не помогает убрать ни спорт, ни питание, ни массаж. У меня тоже были такие проблемы: нижняя часть ног очень сильно отекала. В это трудно поверить, глядя на меня, но мне, например, очень трудно было подобрать сапоги (они не застегивались) Прошлой весной по совету подруги попробовала ручную пластику у прекрасного Юрия Андреевича. Была потрясена его профессионализмом и увлеченностью вопроса, он такой единственный и занимается этим уже 25 лет. Делюсь с вами его страничкой (там очень много «говорящих» фото до и после. Вдруг кому-то из вас это тоже поможет #нереклама.



Ольга Чурсина

актриса, общественный деятель

У Юрия Андреевича - золотые руки! Счастлива была оказаться у мастера грации!



Елизавета Борзунова

владелица ювелирного Дома Liza Borzaya

На моем теле практически не осталось ни одной зоны, которую не обрабатывали, поэтому я и могу, и хочу позволить себе худеть уже для собственного эстетического восприятия! Я впервые в жизни худею не ради какой-то части, а в целом. Линии, которые мы добились на РП – они сохранились! в целом мне нравится быть тоньше. Compliments и в 52,5 кг были, и люди говорили, что я хорошо выгляжу и удачно похудела только в нужных местах.



Наталья Попова

телеведущая, топ-модель

Мое знакомство с методикой и непосредственно с Юрием Андреевичем началось с шикарных результатов, которые я увидела на подруге. Загорелась тоже этой идеей. На самом деле я перфекционистка, как и все здесь собравшиеся. Больших проблем с фигурой нет, но есть штрихи и стремление к совершенству. Подружка рассказала какие шаги нужно сделать, чтобы записаться на прием. Информативные фото и все замеры были высланы Елене, затем был ответ, что нужна очная ситуация чтобы понять насколько методика может подойти именно в моем случае. Но запись на консультацию открывалась еще очень нескоро, через полгода или даже больше. Терпения мне тоже не занимать, так что месяцы ожидания не стали большой трудностью. Я просто внутренне была уверена, что все получится, я попаду на консультацию и на обработки тоже. Так что не переживала, тихо и спокойно поставила напоминалку в календаре на полгода вперед, день, с которого можно начинать звонить Елене и просить поставить в график. Так все и случилось. Вот я на консультации. Объем работ наметили большой, но не по объемам тела, а по зонам. Хочется и там, и тут, всего понемножку. Через неделю после первой консультации уже приступили к обработкам. Первой в расход пошла попа. Планируем убрать валики под ягодичной складкой, чтобы попа визуальна стала выше. Приятным бонусом во время процесса стала моя полная, тотальная нечувствительность к боли. Спокойно дремала во время обработки. Сразу после обработки поскакала аки лань на работу. Попа чуть поднывала, но в целом дискомфорта не было. Результат заметен был уже после первого сеанса, попа округлилась. Сейчас уже две половинки обработала и изменения отметила даже моя мама, которая, по идее, к моей попе не сильно-то и присматривается. Отметила, что округлилась, поднялась. И это только по одной обработке на каждую зону! Впереди еще обязательно талия, спина, живот.

E-mail:

ruchnaya.plastika@gmail.com

Официальный сайт Центра Ручная Пластика

www.ruchnaya-plastika.ru

Ручная-Пластика.рф

Форум:

www.ruchnaya-plastika.ru/forum

Социальные сети:

Facebook - <https://facebook.com/ruchnayaplastika>

вКонтакте - https://vk.com/ruchnaya_plastika_volynkin

Instagram - http://instagram.com/ruchnaya_plastika_volynkin