

TATLER®

ФЕВРАЛЬ
2019

**ГУБЕРНАТОРЫ
ПЛАЧУТ**

КТО ЗАСТАВИЛ
БОЛЬШИХ
ЛЮДЕЙ ДУМАТЬ
О ВЕЧНОМ

**КАК
ПОХОРОШЕЛ
МОСКВА-СИТИ**

КОСТИН, ОРЕШКИН,
ПОТАНИН И ДРУГИЕ
РЕЗИДЕНТЫ
МОДНЫХ БАШЕН

БЛОГЕР
ТЕТЯ МОТЯ
ДОКАЗЫВАЕТ
И ПОКАЗЫВАЕТ,
ЧТО
СЕКС
В ЦАО ЕСТЬ

ISSN 1996-6091
19002
9 771996 609775

СУПЕРМОДЕЛЬ
Хелена Кристенсен

ПРИДУМАЛА СПОСОБ ЖИТЬ 150 ЛЕТ



Соня на Балу
дебютанток
«Татлера»,
2017.

три минуты на то, чтобы вымыть посуду, замести все следы и взять нужные учебники. После десятиминутной пробежки назад я возвращалась с ощущением выполненного долга и упивалась превосходством над теми, кто съел жирный школьный обед. Затем во время уроков на меня наваливались усталость и головокружение, я просиживала остаток школьного дня, выискивая в интернете способы похудеть во сне.

Так я провела почти все полгода, оставшиеся до бала: летний триместр и два месяца каникул. Недавно поняла, что ничего не помню из того отрезка моей жизни. Я почти нигде не выходила, старалась избегать вечеринок, где ели сласти и выпивали. Я так уставала, что все не занятое уроками время валялась в кровати и смотрела то food porn, то передачи о здоровом питании.

Каждый день я мечтала ускорить время: сначала — чтобы дождаться очередного супа с курицей, а потом — чтобы поскорей проснуться, встать на весы и увидеть, что очередные триста граммов исчезли. Если бы мне предложили уснуть на пару месяцев, отдавших от талии в пятьдесят семь сантиметров, я бы не раздумывала.

КОГДА МЫ С МАМОЙ
ПРИЕЗЖАЕМ В МОСКВУ,
Я НЕ ХОЧУ ВЫХОДИТЬ
ИЗ ОТЕЛЯ, НЕ ХОЧУ,
ЧТОБЫ МЕНЯ ВИДЕЛИ
ТЕ, КТО ВОСХИЩАЛСЯ
МНОЙ НА БАЛУ.

Зато в день бала я весила сорок восемь килограммов. На десять меньше, чем собиралась. Розовое платье Dior сидело на мне идеально. Я легко танцевала на шпильках Jimmy Choo, совершенно не чувствуя собственной тяжести. Со мной связались несколько модельных агентств, я снялась в паре рекламных кампаний, незнакомые юноши отыскивали меня в социальных сетях и звали на свидания. Я была на седьмом небе.

Но я слишком устала от самоистязаний. На следующий после бала день ❖

я в одиночестве отправилась в грузинский ресторан и съела несколько кусков хачапури. Еще через день пошла с подругами-дебютантками пробовать блинные торты.

Я ведь такая худая, такая красивая, мне казалось, что это навсегда, что ничего не случится от лишнего кусочка торта, от лишней порции хачапури, от лишнего мороженого «Лакомка», от упаковки разноцветных макарон. Через две недели весы показали пятьдесят два. Это еще терпимо, еще можно гордиться собой. Еще через две недели — пятьдесят пять. Почему? Я с таким трудом их теряла, почему же эти мерзкие килограммы так быстро возвращаются? Пятьдесят восемь.

Я перестаю постить в инстаграм или ставлю старые снимки. Не хочу, чтобы меня видели толстой. Шестидесять три. Мне страшно. Но кажется, что все еще можно вернуть. Шестидесять восемь. Это больше, чем было, когда я начала свой счет калорий. Я вернулась в старое тело.

И главное, мне теперь не останавливаться. Мне очень плохо. Мною не интересуются. У меня мало друзей, потому что я была слишком поглощена едой и собой. Я заедаю боль фаст-фудом и плачу ночью от ненависти к себе. Каждый день начинаю и бросаю худеть. Меня подкарауливают срывы, когда я не могу остановиться. Иногда меня рвет просто от количества съеденного.

Когда мы с мамой приезжаем в Москву, я не хочу выходить из отеля, не хочу, чтобы меня видели те, кто восхищался мной на балу.

Летом я отправилась в ЮАР, в гости к одной из одноклассниц. У всех моих школьных подруг стремительный, какой-то нечеловеческий метаболизм. Я не хотела портить им жизнь своими мыслями о еде и подсчете калорий, приходилось есть вместе с ними пиццу и бургеры. На меня накатывала булимия. После очередного срыва я разрыдалась и позвонила маме.

Я призналась, что мне плохо. Что я не могу больше прятаться. Что я не хочу больше болеть. Я хотела, чтобы мне помогли. Я попросила отвезти меня в детокс-клинику. Мама сказала, что детокс только обострит мои беды и что мне лучше бы пойти к психологу.



Соня с мамой, Кариной Добровторской (Condé Nast International), и папой, журналистом Алексеем Тархановым, на ужине после Бала дебютанток, 2017.



С мамой на Балу дебютанток, 2018.

Но я стояла на своем: пойду к психологу, только если сначала будет детокс — лучше по системе Шено. Два года назад мы были в Palace Chenot в итальянском Мерано, мне там понравилось. Мама сдалась.

Мы выбрали L'Albereta — спа-отель в часе езды от Милана, где можно было худеть по программе Шено, точно такой же, как в Мерано.

Было страшновато. Мое знание биологии подсказывало, что этот год не прошел даром для моего организма. Я боялась обследования, анализов, врачей, которые будут говорить мне всякие болезненные вещи. К тому же что нового они мне могли рассказать о диетах? Я знала о них больше их всех, вместе взятых.

Хорошо хоть, что отель мне сразу понравился. Меньше, чем в Мерано, уютнее. Старое здание посреди виноградников, увитое зеленым плющом, как замок Спящей красавицы. Все тут дышало покоем. Даже худеющие

пациенты казались просветленными, расслабленными и счастливыми.

В отличие от Palace Chenot, L'Albereta — не только клиника, но и просто отель сети Relais & Chateaux. Многие приезжают сюда не худеть и лечиться, а отдыхать и радоваться жизни. Тем более что хозяевам отеля принадлежат виноградники Франчакорты, производящие знаменитое игристое вино. А в самом отеле есть ресторан с мишленовской звездой и даже пиццерия. Но все устроено так, что худеющие не чувствуют себя в резервации и особых лишений не испытывают.

Еда здесь красивая — итальянцы знают, как подать даже самые скучные продукты. Поначалу мои рецепторы, уже привыкшие к соленому и жареному, отказывались различать нюансы вкуса. Через два дня это прошло, простые продукты снова обрели живой и тонкий вкус. Я спросила у официанта, сколько в обеде калорий, он вздохнул: «Здесь важны не калории, а здоровье. Ешьте спокойно, точно не потолстеете». Меня это не устраивало, даже малюсенькие порции я не всегда доедала до конца. В конце недели все-таки выпытала у диетолога, что нам давали шестьсот–восемьсот килокалорий в день. После ужина мы ходили на прогулку по виноградникам. Говорили друг другу, что хотим осмотреть окрестности, но, конечно, прежде всего стремились сжечь проглоченные за ужином калории.

Врач, пожилая итальянка, недовольно поморщилась, увидев мою дату

ВРАЧ НЕДОВОЛЬНО
ПОМОРЩИЛАСЬ
И СТАЛА
РАССПРАШИВАТЬ,
С КАКОЙ СТАТИ
Я В ШЕСТНАДЦАТЬ ЛЕТ
ПРИЕХАЛА ХУДЕТЬ.

рождения. Стала расспрашивать, с какой стати я в шестнадцать лет приехала худеть. Посмотрела анализ крови, измерила вес и рост, отвела в маленькую комнатку, чтобы еще что-то измерить какими-то таинственными электродами. Не знаю, что врач там увидела, но она продолжала недовольно качать головой. Взяла трубку и позвонила в номер маме, голосом директора школы приказав ей спуститься в клинику. Меня отправили на массаж, а маму отчитали за то, что у меня нарушен баланс электролитов, в организме не хватает многих элементов, например железа, кальция и витамина D, очевидны проблемы с пищеварением, нарушен метаболизм и вообще весь организм ослаблен. Для меня это не было сюрпризом, но мама, конечно, перепугалась — еще год назад я была совершенно здоровой.

Меж тем шли дни. Я была так занята сеансами гидротерапии, прогулками по холмам, занятиями в спортзале и визитами к энергетическому терапевту, что почти забыла о своих волнениях. Было приятно думать, что меня лечат, что обо мне заботятся, что все под контролем и что от меня больше ничто не зависит. Не надо было взве-

шивать и записывать каждую мелочь, которую я съедала. Объединенные общим ощущением легкого голода и расслабления, мы с мамой перестали ссориться на тему еды. Единственное, что меня расстраивало, так это то, как медленно я худела! За неделю я сбросила всего два килограмма, мне казалось, что это ничтожно мало, но доктор уверила меня, что организм, напуганный моим голодом и предыдущими диетами, теперь будет очень медленно отдавать вес, бороться за каждый грамм. Рассчитывать на быстрое похудение мне больше не придется, можно только менять образ жизни и питания, найти баланс между потреблением калорий и их сжиганием. Больше всего было признавать, что во всем виновата я сама, что есть шанс, что мой организм не сможет полностью восстановиться. Но сейчас я почти рада, что так вышло. Кто знает, может, похудев на пять килограммов за две недели, окрыленная успехом, я, уехав, вернулась бы к своим пятистам килокалориям в день, доведя себя до неизбежного при таком режиме срыва. Прощалась с L'Albereta я немного худее, немного здоровее и готовой в первый раз в жизни не

торопиться, а начать постепенное, безопасное движение к весу, которым буду довольна.

Я часто думаю, как еда и идея худобы вытеснили все живое из моей жизни, как и почему это со мной случилось. И не только со мной. С тысячами, миллионами девушек и юношей по всему миру. Можно винить социальные сети, нереалистичные модельные стандарты красоты, воспитание, родителей (я тоже когда-то винила маму, чего скрывать!).

Мне лучше. Пока это хрупкое спокойствие, его легко разрушить, достаточно даже снимка с неудачного ракурса или случайного комментария. К моменту, когда вы будете это читать, мне уже будет действительно лучше — честное слово! Но сейчас, когда я это пишу, — это мое настоящее. И мне очень страшно открыться людям, которых я обманывала, от которых пряталась и которым так отчаянно старалась понравиться.

Целиком я смогла рассказать эту историю только одному человеку. Он чувствовал, что за этот год я что-то пережила. Что-то, что меня ранило. Был готов выслушать и поддержать. Я рассказала все, верила, что он сможет понять. Он выслушал и удивился: «И это все? Я думал, что-то случилось». Он не понял. Отказывался верить, что девушка, говорящая на пяти языках, увлекающаяся философией и кино, попавшая в топ 800 английских подростков по своим академическим результатам, все равно оценивает себя только на вид. «Ты воспринимаешь красоту как свой капитал. Это так мелко». Мне было обидно. Особенно потому, что он был прав.

Все банально свелось к самооценке. Я не считала себя достаточно умной или интересной, чтобы меня полюбить. А мы все хотим быть любимыми. Я решила, что мне поможет красота. И она помогала. Но, потеряв ее, я теряю людей, которых она притянула. И если задуматься — нужны ли мне такие люди? Скоро я иду к психологу. Думаю, что я сама уже многое поняла. Но мне еще предстоит долгая работа.

Я открываю свой аккаунт в Instagram. Смотрю фотографии последнего года. На всех я худая, красивая и веселая. Не верьте. Ничему не верьте. ❖



В ломбардийский L'Albereta приезжают не только худеть в компании семян чиа, но и тестировать вина Франчакорты.