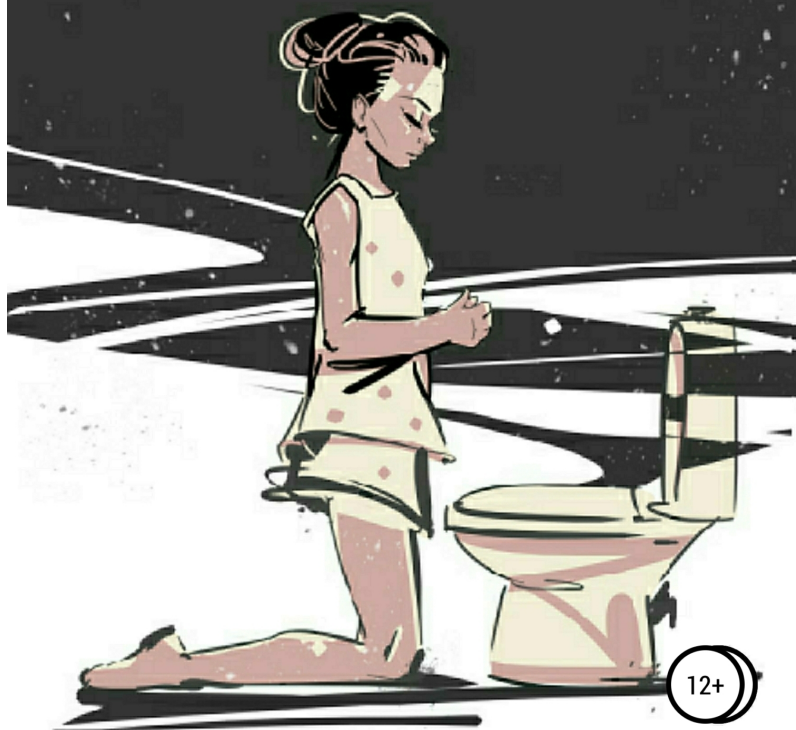


ОЛЬГА ЕРЕМЕНКО

# ИСПОВЕДЬ БЫВШЕЙ БУЛИМИЧКИ

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ



12+

# **Ольга Леонидовна Еременко**

## **Исповедь бывшей булимички**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34333826](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34333826)*

*SelfPub; 2022*

### **Аннотация**

Сегодня всё, что касается личных трагедий, связанных с булимией – это табу! Все мучаются молча, заводя себя в ещё больший тупик. Поведав без прикрас о своём негативном жизненном опыте, я хотела поддержать каждую девочку, страдающую булимией. Знайте, что теперь вы не одиноки! Нас много! А моё выздоровление – не случайность, а результат долгой и заботливой работы над собой. Булимия излечима, и с ней можно справиться. Как бы плохо вам не было в годы расстройств, это не навсегда! После булимии возможно жить прекрасной, здоровой жизнью. Главное – сделать правильный выбор! Я вам в этом помогу.

# Содержание

От автора	5
Предисловие	6
Глава 1. Когда мой мир рухнул	7
Родители	7
Сестра	9
Страшное решение	11
Есть семья – нет семьи...	12
Дисгармония случилась	14
Удобная для всех, кроме себя	15
Глава 2. Детские травмы	17
Ненастоящая вина, что ядом отравляет жизнь	18
А он и не вспомнил...	20
Корень булимии – навязчивое самонаказание	22
Глава 3. Мир радуется, но затем... бросает	23
Лучшее в моем детстве	23
«Чудо» голодания и что из этого вышло	24
У каждого подростка – своя пропасть	26
Глава 4. Подростковая булимия	27
Реальный человек, а не виртуал	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **Ольга Еременко**

## **Исповедь бывшей булимички**

*Посвящается всем,  
кто болен булимией*

# От автора

Привет всем!

Меня зовут Ольга Еременко и я бывшая булимичка.

Сегодня, в свой день рождения, я приняла решение написать свою историю. В этом мире есть люди, которым моя история поможет начать путь выздоровления.

Сейчас мне 35 лет и я очень люблю свою жизнь. Люблю её всю! Я замужем почти 10 лет, у меня две дочки, я знаю свой путь и своё предназначение – и чувствую Бога в каждом дне. Было время, я и думать не могла, что можно жить так! Всё было совсем не радужно и не весело...

Это моя исповедь без прикрас! Всё как было. Всё по-честному. Всю душу – наизнанку. Все события являются реальными. Все имена будут сокращены одной буквой. Много шокирующих для нормального человека вещей я открыто опишу – но те, кто в «теме», меня поймут. Я хочу, чтобы каждая болеющая девочка знала, что булимией не стоит стыдиться! Это жизнь. И в ней не всё гладко! И такое случается! А главное – это излечимо!

Итак...

# Предисловие

Не про похудение!

Булимия – это чрезмерное, регулярное, неконтролируемое обжорство нелогическим количеством еды с последующим очищением (выблёвыванием). Этот процесс не контролируется человеком на осознанном уровне, часто сопровождается принятием мочегонных и слабительных препаратов. В моём случае я делала клизмы на протяжении 14,5 лет – по литру воды, каждый день (в дополнение к искусственно вызванным рвотам).

Что является причиной такому состоянию? Сегодня я уже могу уверенно сказать, что причина – это всегда глубокая дисгармоничность личности на уровне души.

Обычно булимия начинается в подростковом возрасте и часто, якобы, из-за сильного желания похудеть. Иногда эта дисгармоничность случается из-за ранее случившегося, очень негативного стрессового события. Но все это – поверхностное понимание причин ее возникновения и некорректное. Часто именно череда негативных событий формирует дисгармоничную личность и позже булимия проявляется как способ адаптации к своей реальности.

Булимия – способ выжить. Это не про похудение! Это про душевную рану....

# Глава 1. Когда мой мир рухнул

## Родители

Я родилась в Будапеште (Венгрия), но выросла в Хабаровске. Мой папа был летчиком, а мама хирургом. Классическая советская семья. Я не помню тёплых и нежных отношений между родителями, они никогда не были близки. Мама «всё сама», а папа – дома лишь по вечерам.

Были и светлые моменты – такие как совместные ужины, однако и они часто заканчивались ссорами. Мой папа всегда был шутником и за столом постоянно смешил нас (меня и старшую сестру), а мама ругалась на него.

Маму я помню как «обслуживающий персонал» для всей семьи. Нежности и обниманий между нами не было, доверия какого-то тоже. С мамой в памяти из детства не связано ничего – кроме того, что у меня всегда были самые красивые новогодние костюмы и выглажены платья. Но я любила её – как и любой ребёнок любит свою маму.

Зато я была очень близка с папой! Он делал со мной уроки, водил меня на «танцульки», собирал детвору со двора и возил всех на новогоднюю ёлку, играл со мной по вечерам и даже одевался дедом морозом. Мы с папой всегда были вместе.

Поэтому спустя годы, когда родители развелись и отец уехал в Украину (в свой родительский дом), я потеряла часть себя – и осталась одна. Именно развод папы с мамой стал для меня самой сильной травмой.

# Сестра

Я росла в одной комнате со своей сестрой Наташей, которая на 8 лет старше меня. Она никогда меня не любила, всегда унижала, била и обижала. Но мне всё равно хотелось с ней дружить, и я помню те редкие яркие моменты, когда у нее было «хорошее настроение» и она «нормально» со мной общалась.

Каждый раз я верила ей и думала: вот теперь мы будем как сестры! Но затем непременно наступал период издевательств с её стороны, и я вновь выжидала момент, когда же она «станет нормальной». И так было всегда.

Наташа называла меня «узкоглазая уродка». С такими мыслями о себе я и выросла: ненавидя свои глаза в детстве, а в юности – и остальное тело.

Всю одежду и обувь я донашивала за сестрой, ведь всё лучшее – ей. Я никак не реагировала на сложившуюся ситуацию, ведь считала это нормой. Таким образом, я росла с фоновым чувством, что никому не нужна, не важна, «Оля – как-нибудь потом», на меня вечно не хватало денег/ времени/внимания и так далее.

Сейчас я уже знаю, что именно атмосфера в родительской семье и то, с какими убеждениями о себе и о мире ты растёшь, очень сильно влияют на дальнейшую взрослую жизнь и судьбу в целом.

Кстати, у сестры сегодня сложная и непростая жизнь.  
Такая же, как и её характер.

# Страшное решение

Окончательное решение о разводе с отцом приняла мама, а я «разрешила» ей это сделать. Поэтому именно её, как и себя, я долгие годы винила в развале семьи.

Однажды она обратилась ко мне: «Оля, я хочу развестись с папой. Можно?» Эти слова кинжалом вонзились в моё детское сердце – помню, как в слезах и с воплем «Нет, нет... только не это! Не хочу!» я бросилась бежать. Мама схватила меня, прижала к себе, тоже заплакала... и согласилась: «Хорошо, не будем».

Спустя некоторое время, мы всей семьей вернулись вечером после какого-то праздника. Родители сильно ругались. И тут папа начал бить маму – точнее, душить, зажимать лицо сумкой, толкая её на кровать. Они упали... Я кинулась разнимать их с криками «Нет папа, нет!». Хорошо помню бие-ние своего сердца – ощущение, будто оно оказалось в моих ушах! Мне удалось их остановить.

Мама ушла курить и плакать на кухню... А папа тяжело сел в своё любимое кресло. Я обнимала его и безудержно плакала. Тогда он твердил лишь одно: «Прости дочка... Если бы не ты, я бы не остановился».

Немного успокоившись, я пришла к маме и сказала: «Мама, разводись», а потом убежала к себе в комнату и долго редела в подушку.

## Есть семья – нет семьи...

Последующие несколько месяцев прошли как в тумане, но я хорошо помню дни развода и как папа спрашивал: «кого ты больше любишь?», «с кем ты хочешь жить?», «я уеду и у тебя будет другой папа, понимаешь?». Кажется, тогда я лишь то и делала, что постоянно плакала в детской комнате, прислушиваясь к каждому слову на кухне – где нервно курила мама и шёпотом обсуждала с подругой подробности развода.

С тех пор я ненавижу сигареты.

Было невыносимо больно внутри. Вот, что врезалось в память. И так странно, но до сих пор не помню, как прощалась с папой. Наверное, он тихо уехал ночью. Обрывки воспоминаний – как мы ужинали последний раз за общим столом, давясь едой от его смешных шуток, как он сильно прижимал меня к сердцу – до крика, до боли... И тишина.

Вот тогда мой мир и рухнул.

А дальше.... Дальше началась совсем другая жизнь.

Истинную причину развода я узнала через очень много лет. И была в шоке! «Почему мне сразу об этом не сказали?» – первый вопрос, который прозвучал в моей 30-летней голове. Но какими бы словами мама объяснила мне, такой маленькой, что у них с папой есть интимные проблемы? Она промолчала. А я додумала... Уже будучи взрослой я прочитала, что такова особенность детской психики: многие дети

ощущают себя виноватыми в проблемах своих родителей.

Но детство уже в прошлом, а прошлое мы изменить не можем. Зато мы в состоянии изменить своё отношение к этому прошлому!

# Дисгармония случилась

В итоге всё сводится к тому, что детство у меня было до развода родителей, а после не было ничего... И меня тоже – не было!

До того периода времени всё шло хорошо в моём беззаботном детском мире. От «злой сестры» всегда защищал папа. И у меня были оба родителя, каждый из которых по-своему – но любил. И я себе нравилась! Даже помню, как маленькой любила наряжаться, как весело и подолгу крутилась у зеркала.

Но этот Прекрасный Мир рухнул после развода родителей. Поразительно, но я всегда жила с мыслями, что мне не повезло. Что у меня несчастное детство и плохая семья. В годы булимии именно так я воспринимала свою историю. Сейчас же я искренне считаю, что, наоборот, мне очень повезло! И с мамой, и с папой. Они замечательные по-отдельности, а то, что друг с другом они не сошлись – ко мне не имеет никакого отношения.

Но ребёнком так мыслить я не умела. Мой детский мозг постоянно выискивал новые недостатки во мне, а внутренний голос лишь ругался и всё критиковал.

# Удобная для всех, кроме себя

После развода родителей я потеряла себя, и почти год выпал из моей жизни: перестала учиться, плохо спала, страдала лунатизмом. Мама даже повела меня к врачам. Так, в возрасте 8-9 лет я впервые попала к психологу, узнала про электрофорез и протестировала успокоительные (и не только).

Хорошо помню, как прошли зимние каникулы – у мамы на работе в психбольнице, в детском отделении. Пока она работала, меня обследовали и лечили. Это ощущалось как предательство, ведь мне не хотелось там быть. Я так боялась «этих страшных детей!». Что такое «даунизм» и кто такие «психи», я знала уже с детства. Но выбора у меня не было... И, в принципе маме, удалось как-то вернуть меня в реальность.

Однако «я» уже была не я.... Дисгармония случилась, травма развода родителей осталась. С того периода в Душу стали залетать и копиться всё новые обиды и неприятные ситуации, которые везде меня ждали в таком сложном, как мне тогда казалось, мире.

Я была чувствительным, нежным, добрым, тихим и послушным ребёнком. Всё понимала – и не просила, не кланчила, не заявляла о своих «хочу». Я была удобной. Всем, кроме себя самой (особенно когда стала взрослеть). До развода родителей я помню, что принимала себя.

После – не любила и считала какой-то «плохой». Позже, когда я стала девушкой, такая самоидентификация обострилась еще сильнее.

## Глава 2. Детские травмы

Это важная тема, и я должна о ней рассказать.

При анализе сотен историй проявления булимии у всех девочек непременно всплывали детские травмы. Кстати, именно для болеющих девочек хочу акцентировать: детские травмы есть у всех! Без исключения.

Мне часто приходится слышать от участниц тренингов – мол, я всё смогла бы, если б «не случилось вот того» или если бы «убрать из жизни вот это...». Знаете, что? Никто не виноват в том, что у вас булимия! Прекратите искать виноватых, их просто нет – и даже вы в этом не виноваты!

Булимия – это исключительно ваш жизненный урок, не вина и не наказание! И пока вы его не пройдёте – он будет волочиться за вами, как хвост. То есть, это та «лишняя» часть вас, которая периодически начинает раздражать и от нее так хочется избавиться!

# **Ненастоящая вина, что ядом отравляет жизнь**

Есть одно воспоминание, которым я хочу поделиться, ведь то событие принесло мне так много горьких слёз и несправедливой ненависти к себе! Я молча терзала себя около 3-4 лет – почему-то доказав себе, что виновата. А на то, чтобы убедить себя в обратном и доказать свою непричастность к тому случаю, у меня потом ушло аж два десятилетия.

Это произошло в период развода родителей. Я знала, что папа уедет в Украину, и эти мысли звучали в моей детской голове как приговор: «я потеряю папу! у меня больше никогда не будет папы!» Поэтому я ловила любую возможность побыть с ним «в последний раз». И однажды такая детская впечатлительность сыграла со мной злую шутку...

Был май – и у папы раз в год традиционно «запланирован парад». Ранее утро. Мне очень тяжело проснуться. Я даже не пошла в школу, ведь накануне вечером мы договорились пойти вместе на парад «в последний раз»! Сквозь сон я слышала, как ругаются родители.

Они ругались, не прекращая, и мне так не хотелось включаться в эту напряжённую реальность. В то же время я боялась проспать свой заветный «последний парад с папой», потому что «вот-вот у меня не будет папы». Я помню, как папа несколько раз заходил в детскую и просил меня встать... С

верхней полки двуярусной кровати я видела, что он уже одет и мне нужно поскорее подняться и быстро успеть собраться... Но они с мамой так сильно кричали друг на друга... И я вновь проваливалась в сон.

Внезапно я подскочила от страха тишины! Ужас сковал всё тело: «Я проспала! Пропала Последний Папин парад!». Слёзы подкатили к горлу, я бросилась искать по квартире папу, не понимая, куда все подевались и который уже час... Забегаю в зал... А там молча сидит папа – в том же виде, что будил меня: в расстёгнутой рубашке, с не завязанным галстуком. В кресле, с каменным и опустошенным лицом. Такое выражение у него всегда появлялось после ссор с мамой. Сидел и смотрел «в никуда».

В слезах я подбежала к нему, прыгнула на руки, закричала: «Папа, пошли на парад!» А он расстроенно ответил: «Да что идти... уже поздно»... Я плакала, прижималась к нему, уговаривала пойти «хоть на немножко»... В моей детской голове сразу и на долгие месяцы сложился пазл, что это из-за меня папа такой! Расстроенный и пустой! Что это я виновата! Так глупо упустила последний парад с ним! Он не пошёл, потому что я проспала! «Я плохая, я виновата!» – эти слова звенели в голове и я так отчаянно рыдала...

## **А он и не вспомнил...**

Больше я ничего не помню из того дня.

Спустя несколько недель папа уехал. Навсегда. И я не могла вспоминать этот день без слез. В тот год, как уже упоминала ранее, очень сильно замкнулась в себе.

Однажды мама предложила написать отцу письмо. И я стала писать ему письма с извинениями за тот день! Вина очень мучила меня те несколько лет... Один год совсем исчез из моего сознания. Когда мама вернула меня в реальность, то моей мечтой стало лишь одно – поехать в Украину и попросить у папы прощения.

Не помню, сколько лет прошло в таком состоянии... Три, а может четыре года. На письма папа не отвечал. Но я не обижалась: он был такой родной... Помню, как мама однажды поругала его, что он не отвечает на мои письма. «Я плохо вижу», – ответил папа, к тому же он никогда и никому не писал в своей жизни писем. Он такой. И я его безгранично любила папу таким. И даже злилась на маму: как она может его в чем-то упрекать?!

А когда, спустя много лет, я всё же смогла приехать в Украину и с ним поговорить, то он даже не вспомнил тот роковой для меня день! Позже, когда я выросла и самостоятельно работала над этой травмой, без эмоций «просматривая» воспоминания – то смогла, наконец-то, осознать, что с

каменным лицом папа сидел не из-за меня! А из-за ссоры с мамой! И что не по моей вине мы пропустили тот парад. И я ни в чем не была виновата!

Я смогла простить себе эту «вину» через много лет – лишь когда повзрослела. И скорее всего, в тот период у меня уже была булимия – потому что именно болезнь заставила меня вернуться в прошлое и посмотреть в самую глубокую часть своей Души.

## **Корень булимии – навязчивое самонаказание**

Мораль сей истории такова, что детское восприятие часто коверкает реальные события. И надо иметь мужество и большое желание, чтобы начать разбирать свои детские травмы. Но потом, после болезненного и скрупулезного анализа, травмы просто... испаряются!

Я не знаю, удалось ли мне передать реальную трагичность того события. Сейчас я пишу об этом абсолютно спокойно: струны моей души молчат, ничего не содрогается при описании ушедших переживаний.

Однако как много лет это было моей страшной тайной и болью! Именно тогда подсознание активировало программу «самонаказание за вину». Всегда и везде я чувствовала себя виноватой. По поводу и без него. Не один год я оставалась аномально стеснительной и постоянно мысленно гнобила себя: «Зачем я сказала это, зачем сделала то – какая же я дура!»

Сейчас у меня не существует таких мыслей. Но с юного возраста и примерно до 27 лет я жестоко отвергала себя. Один из глубинных мотивов булимии – то самое самонаказание за мнимое чувство вины!

Сегодня, при общении с девочками, даже мне очень непросто научить их отключать эту разрушительную и навязанную, придуманную виной, «схему мышления»...

# **Глава 3. Мир радует, но затем... бросает**

## **Лучшее в моем детстве**

Если не считать нашу «дворовую» компанию и моих соседей (с которыми я дружила, много раз встречала Новый Год, вместе мы «тусовались» на днях рождениях, впервые находили с ними у родителей презервативы и наполняли их водой, обсуждали «откуда берутся дети» и «что такое месячные»), то у меня есть ещё один светлый кусочек детства! Это «Студия Ю».

Так назывался детский творческий коллектив, в который я попала в 5 классе. У нас были концерты, мы пели, танцевали, ездили на гастроли. Я даже «засветилась» в местной телевизионной передаче «Песенка за песенкой» и спела композицию, которая совсем мне не понравилась. До сих пор её помню!

В этом кружке было всё, что я любила: классический балет, современные танцы, актёрское мастерство и многое другое! В то время я впервые узнала, что можно толстеть или худеть при помощи диет. Но знания были весьма поверхностными, ведь я не была «настолько полной».

## **«Чудо» голодания и что из этого вышло**

В творческий кружок я приходила со школы, потом пережила выпускные и вступительные экзамены, благодаря чему творческая эйфория продлилась ещё два года. А потом всё распалось...

Несколько лет подряд мы всем коллективом ездили на море, из Хабаровска во Владивосток. Во второй год я помню нашу поездку очень хорошо: еда закончилась, и нам пришлось голодать. Взрослые кормили нас водянистыми супами из грибов, которые мы собрали днем. Помню даже дни, когда мы ходили к местным жителям и просили у них картошку. Но всё же это самые светлые и весёлые воспоминания!

Я садилась на все шпагаты, пела первым сопрано и была очень хороша в балете. После поездки на море все похудели – и я помню, как рассматривала свою красивую, худенькую фигуру в зеркале и не могла поверить, что «там я»!

В тот период я стала очень мало есть. И даже мама ругала меня, что не ем «по три дня». А я просто забывала! Школа с 8.00 до 14.00, потом «Студия Ю» до 18.00. Домой приходила уставшая, быстро делала уроки и ложилась спать. И так два года. Тогда я «выживала» за счет чипсов, китайской лапши и псевдошоколада «Альпинголд».

Ещё я помню, что в то время было легко понимать, какие

занятия мне интересны и в чем я хороша! Актерское мастерство, вокал, театральные постановки, танцы. Однако более глубоко я не умела анализировать себя. Поэтому когда мама «выживала» после развода, я потерялась в надвигающемся переходном возрасте.

# **У каждого подростка – своя пропасть**

Подводя итог, я хочу отметить, что у меня было обыкновенное детство: с хорошими и плохими событиями, с радостями и горестями.

А вот ближе к подростковому периоду мне стало очень тяжело. От всего: от развода родителей (который я не смогла пережить), от развала танцевальной студии, от внутреннего одиночества и «черной дыры» внутри себя.

Когда студия развалилась, я оказалась предоставлена самой себе. Тогда я стала поправляться. Помню, как пришла к школьному психологу и плакала о том, что мои родители развелись.

Я оказалась в тупике. Все друзья куда-то исчезли. Всё в жизни «стало плохо» – а выхода я не видела. Я осталась одна. Тотально одинокой в этом непонятном мне мире.

Но сейчас, спустя многие годы, я понимаю, что многие подростки переживают подобное! И не справляются...

Срываются в пропасть... А пропасть у каждого своя...

# **Глава 4. Подростковая булимия**

## **Реальный человек, а не виртуал**

На данный момент я всё реже занимаюсь терапией с девочками-подростками. По моему убеждению, подростку нужен живой пример! Таким людям отлично работается в «живых группах», когда они видят себе подобных и могут безболезненно довериться реальному человеку.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.