

АННА СИМПСОН

ПРОТИВ СЕБЯ

ОЧЕНЬ ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ О ДЕПРЕССИИ И МЕНТАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ



ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА «ЭТО ФАКТ» В НОМИНАЦИИ «ПСИХОЛОГИЯ И МОТИВАЦИЯ»

Анна Симпсон

Против себя

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Симпсон А.

Против себя / А. Симпсон — «ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-08879-5

Как жить с депрессией, если ее никто не воспринимает всерьез? Что делать, если тебя преследует маниакальное желание похудеть? И как быть, если в твоей голове неожиданно поселяются чужие голоса? Основанная на реальных событиях история молодой девушки о жизни с клинической депрессией, расстройствами пищевого поведения и бесконечной борьбе с собственным телом. Героиня с юмором переосмысляет происходившие с ней события, чтобы в конце осознать, что именно нужно сделать, чтобы поменять жизнь.

ISBN 978-5-532-08879-5

© Симпсон А., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Тело как болезнь	5
Dear diary, у меня все хорошо	7
Тело, в котором я живу	10
Коварные хот-доги	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Анна Симпсон

Против себя

Посвящается самому любимому другу, моей сестре.

Тело как болезнь

Если долго всматриваться в бездну, бездна начнет всматриваться в тебя. Но если взять фонарик и спуститься туда, можно найти массу интересного.

Например, откопать какие-то старые переживания, которые ты, казалось, давно забыл. Или детские страхи, до сих пор невидимым грузом лежащие на твоих плечах и мешающие двигаться дальше. Все это можно достать на поверхность и рассмотреть со всех сторон спустя много лет, но как будто впервые. Очень увлекательно, рекомендую.

Мы редко задумываемся над тем, насколько мы заиклены на определенной проблеме. Обычно нерешенные проблемы в наших головах обретают некую масштабность и разрастаются, заполняя собой все возможное пространство. Мы радостно погружаемся в процесс поиска решения и порой забываем обо всем другом, что происходит вокруг. Вижу цель – не вижу препятствий! Решить свою проблему во что бы то ни стало! Лишь спустя время, оглядываясь назад, думаешь: «Боже мой, почему я вообще об этом так волновался?»

В английском языке есть замечательное выражение “An elephant in the room”, означающее наличие явной проблемы, которую в упор не хотят замечать. Этаким слон, который стоит в вашей гостиной, но все делают вид, что его нет. Потому что, признав его существование, придется с ним что-то делать. Как-то от него избавляться. Это же не нормально. Легче просто сделать вид, что никакого слона нет. Тогда можно оправдать свое бездействие.

Моим слоном долгое время была заикленность на недовольстве собой и своей внешностью, обильно приправленная многолетней депрессией. Иногда мне казалось, что с этим нужно что-то сделать, а иногда – что это нормально, что все проходят через нечто подобное.

В этой книге я хочу поделиться своей историей, вытащить всех «слонов» из комнаты и рассмотреть их. Может быть, даже посмеяться над ними. Оглядываясь назад, мне легче отстраниться и посмотреть на все под другим углом. Мне хочется написать о своих мыслях в тот период, но самое главное – признаться наконец самой себе, что моя ненависть длиной в полжизни к собственному телу – это не нормально.

О депрессии сложно писать, потому что она статична. В ней ничего не происходит. Скорее наоборот, она высасывает из тебя всю энергию, как черная дыра, оставляя внутри только пустоту. Зияющую, глубокую дыру, которую нечем заполнить. Нечем, потому что внутри тебя больше ничего нет: ни энергии что-либо делать, ни желаний, ни эмоций. Ты становишься пустым. Все усилия, предпринимаемые тобой или другими, все то, чем ты пытаешься заполнить эту пропасть – все летит прямо сквозь тебя и тонет в черной дыре. Ты ничем себя не заполнишь, пока не закроешь этот бездонный колодец внутри.

В хорошие дни ты чувствуешь себя обессиленным и мечтаешь только об одном – лежать. В плохие дни тебе настолько тяжело существовать, что твое тело буквально физически ощущает эту невыносимую боль бытия и ты мечтаешь лишь о том, чтобы лежать и не чувствовать ничего вообще. В самые ужасные дни ты настолько страдаешь, физически и психологически, что не хочется жить. Тебе даже не столько хочется именно умереть, сколько просто невыносимо жить дальше. Внутри тебя большое и жирное ничего.

Именно из-за того, что депрессия – это в высшей степени *ничего*, о ней нечего рассказать. Намного интереснее все то, что происходило со мной из-за моего персонального

«слона» – категорического неприятия себя, и как это влияло на мою жизнь, заставляя бесконечно бороться с собственным телом, как с какой-то болезнью. Я не могу определить ту грань, за которой заканчивается «нормальная» или допустимая и даже несколько одобряемая обществом одержимость внешностью и начинается нездоровая заикленность на постоянном недовольстве собой. Я не могу представить, как живет людям, которых полностью поглотила непрерывная борьба с собственной самооценкой и собственными мыслями. На шкале различных расстройств пищевого поведения я всегда оставалась где-то посередине, никогда не доходя до крайностей и будучи достаточно далеко от общепринятой нормы для диагноза.

Несмотря на то, что я всегда оставалась посередине и мой вес всегда был в пределах установленной кем-то нормы, я не чувствовала себя нормально. Я всегда была недовольна. Я осознавала, что со мной что-то не так. С телом, с поведением, с мыслями. Даже в самый свой худой период строгих ограничений и голоданий я не весила меньше 47 кг. Разве это анорексия? Не смешите мои тапочки. А в период компульсивных переяданий и булимии веса никогда не показывали больше 65 кг. Разве это много? Это не страшно. Это все *нормально* для моего роста и комплекции.

Но кто устанавливает норму? Мы привыкли считать, что человек не здоров и имеет проблемы с едой, только если его вес выходит за рамки принятой официальной медициной нормы. Однако такой подход не учитывает психологическое состояние человека, его образ мышления, его поведение. Разве кто-то хоть раз мог подумать, что в моей голове творится самый настоящий хаос? Все, что видели окружающие, вписывалось в их понятия о норме – да, она похудела, это нормально. Или: да, она потолстела, это тоже нормально, наверное, просто мало двигается и много ленится, ей надо взять себя в руки.

Никто никогда не подозревает человека со средним весом в расстройствах пищевого поведения. Поэтому его никогда не воспринимают всерьез. О какой анорексии может быть речь, если ты весишь вполне себе адекватные 50 кг? Да тебе еще и похудеть можно! Ну и что, если ты голодаешь и питаешься на 500 калорий в день? Ты ведь не 30 кг весишь, значит, у тебя нет проблем. Весишь 65 кг и каждый день плачешь, потому что не можешь похудеть? Ты что, дура? Это ведь не 165, что ты ноешь! Просто возьми себя в руки, поменьше ешь сладостей, и все будет хорошо.

Я не чувствовала себя вправе обратиться за помощью, даже когда уже отчетливо понимала, что сама я не справляюсь. Ведь я не ощущала себя *больной*. Удерживая свой вес в рамках общепринятых стандартов, я держала свой ум в ловушке обмана восприятия: раз я выгляжу нормально, значит, и со мной все нормально. С депрессией все было гораздо сложнее: я знала врага в лицо, привыкла к ней, срослась с ней. Я знала о ней *все* и даже больше. Здесь стоял вопрос не в том, чтобы разобраться, что именно со мной происходит и почему. Вопрос всегда был в том, хочу ли я жить без нее. Звучит невероятно, но без нее становилось настолько невыносимо, что я каждый раз бросала антидепрессанты и терапию.

Записав свою историю от начала и до конца, я впервые для себя самой признала, что происходящее – *не* нормально. И даже если все симптомы и последствия умело скрыты, даже если, взглянув на вас, вам нельзя моментально поставить какой-либо диагноз; несмотря на то, что окружающие никогда ни о чем не догадаются, если ваше тело одним своим существованием доставляет вам массу неудобств, знайте: вы не одни. И это не нормально. Тело – это не болезнь.

Dear diary, у меня все хорошо

Она вошла в мою жизнь неожиданно. Тихонько подкралась и, даже не постучав, проскользнула в дверь. Сначала я не поняла, что происходит. Пройдет еще несколько лет, пока я наконец смогу отчетливо разглядеть ее черный силуэт в темноте и понять, кто передо мной. Жить с тенью весьма страшно и непонятно, особенно когда тебе едва исполнилось четырнадцать. До этого были первые знаки, на которые никому не пришло бы в голову обратить внимание, даже мне. Лет с двенадцати я иногда чувствовала упадок энергии и настроения, как будто кто-то выключал внутри меня свет и все вдруг теряло смысл. В такие моменты я говорила маме, что мне «вдруг что-то стало невесело», на что она изумленно смеялась и отвечала, что это нормальное состояние любого человека и никто не обязан меня развлекать. Якобы никому не бывает постоянно весело. Смирись. Я смирялась и думала, что так и должно быть, но где-то глубоко внутри меня уже начинал одолевать червячок сомнения: если это нормальное состояние, как люди с этим живут и зачем? Но до глубокой рефлексии еще было очень далеко, и эти кратковременные эпизоды резкой смены настроения забывались мной так же быстро, как и проходили сами, поэтому я не придавала им никакого значения.

Спустя пару лет все резко началось в один день. 11 ноября 2003 года я лежала на полу в своей комнате и листала модный журнал. У меня была типичная комната счастливого подростка: вся мебель и шторы в сине-фиолетовых цветах, много девичьих украшений, пушистый ковер, большое надувное кресло, на стенах висят плакаты красивых моделей и поп-звезд. Я считала себя очень модной и безумно красивой, у меня было много друзей и ни одной проблемы. Вдруг мой взгляд зацепился за фотографию Анжелины Джоли, и внутри что-то щелкнуло. «Она идеальна», – подумала я. Несколько минут я разглядывала ее изображение, в особенности губы. Это были необычайной красоты пухлые губы, абсолютно симметричные и идеально вписывающиеся в архитектуру ее лица. Полная противоположность моим тонким и несимметричным.

Почему-то на глаза начали наворачиваться слезы. Я вскочила и подбежала к зеркалу. Долго рассматривала свое лицо, которое в моем воображении начало ужасно деформироваться и приобретать совершенно гротескный вид, словно персонаж из картины «Едоки картофеля» Ван Гога. Годы спустя, стоя в музее перед этой картиной, я почувствовала все давно забытые эмоции ненависти к себе и своему несовершенству, даже не отдавая себе отчета в том, что происходит.

Вернемся к несчастной фотографии Джоли. Ни в чем не повинная актриса спровоцировала такую мощную волну ненависти к себе, что я расплакалась и впервые отчетливо осознала: я несовершенна. Я уродлива, и мне никогда не стать красивой. А раз я несовершенна в своем внешнем виде, значит, я несовершенна в принципе, а значит, недостойна того, чтобы жить. Все резко потеряло значение, и я впервые почувствовала бессмысленность продолжения жизни.

Следующие несколько дней я провела в эмоциональном раздрае. Это были настолько новые и неожиданные для меня переживания, что даже собственная внешность и сравнения с Джоли (будь она трижды проклята с ее идеальными губами!) отошли на второй план, а вскоре и вовсе забылись. Осталось лишь чувство опустошенности, а в голове прочно поселилась мысль о бессмысленности бытия. Зачем все? Зачем жить? Моя бедная неокрепшая психика подростка оказалась совершенно не готова к такому повороту, и я не знала, чем себе помочь. Я постоянно плакала. Мне ничего не хотелось. Я начала слушать грустную музыку и одеваться во все черное.

Как-то я ела шоколадку и поймала себя на мысли, что я совершенно не ощущаю ее вкуса. В тот день я записала в своем дневнике: «Зачем есть шоколад, если он на вкус ничем не отличается от морковки? Зачем вообще все?» Ответов у меня не было, а где их искать, я не знала. Я исписала множество тетрадок, старательно выливая все негативные эмоции на страницы днев-

ника. Когда очередной дневник подходил к концу, мне было настолько неприятно его держать в руках и даже в комнате, что я сразу же его выбрасывала куда-то подальше от дома, чтобы никто его не смог найти и прочитать.

«Дорогой дневник, у меня все хорошо, но почему мне так плохо?» Я в упор не понимала причин навалившейся на меня вселенской печали. У меня ничего не произошло, в жизни все шло своим чередом, почему же мне так отчаянно не хотелось жить? Я испытывала самую настоящую физическую боль, настолько глубокими были мои душевные терзания. Но самое главное – я не понимала их причину и внезапное возникновение, поэтому понятия не имела, что с ними делать.

О явлении «депрессия» я узнала не сразу. Мне всегда казалось, что это нечто такое низкое, во что опускаются непременно после каких-то серьезнейших жизненных потрясений, после смерти родных или после того, как у тебя сгорел дом, рухнул бизнес, а жена ушла к лучшему другу. Что-то, что никак меня не касалось и не могло затронуть в моем уютном благополучном мирке. С другой стороны, среди моих друзей-подростков в то время часто можно было услышать, что кто-то «депрессует», потому что, например, у него прыщ на лице. Или мама накричала. Поэтому «депрессия» в моем окружении стала ходовым словом, обозначающим плохое настроение. Но мое состояние не вписывалось ни в одно из этих двух определений, поэтому я страдала молча.

Периодически я искала что-то в интернете или в книжном магазине, но единственное, что я нашла, была книга «Как справиться с горем после утраты». Утраты у меня не было, но было горе. Конечно, тогда я не могла описать свои чувства одним словом, мне просто было плохо. Мне было грустно, уныло, тоскливо, печально, не хотелось жить, но я не понимала почему. Ухудшало ситуацию чувство вины, которое постоянно накладывалось на мои страдания. Мне казалось, что я не имела права быть несчастной, ведь у меня все хорошо. В моей семье не было культуры обсуждения психического здоровья, а родители искренне считали, что если нет внешних причин для расстройства, то они не могут сами взяться ниоткуда. Соответственно, я просто не могу быть несчастна, ведь я живу в любящей семье, в достатке, у меня ведь *все хорошо, и я просто выдумываю*.

Я даже не могла сказать, что конкретно я чувствую. Это я поняла спустя несколько лет, в разговоре с папой. Многие годы я безрезультатно копалась в себе, выискивая то одно идеальное слово, которое бы все объяснило и расставило по своим местам, но тщетно. И вот как-то мы сидели в машине перед магазином, и я пыталась ему объяснить, что я чувствую. Тогда я спросила: «Что бы ты чувствовал, если бы вдруг вся твоя семья, все, что ты любишь, все – умерли?» Папа ненадолго задумался и ответил: «Горе». В ту же секунду все встало на свои места, и я поняла, что много лет подряд я испытываю именно горе. Тяжелое, темное, душащее горе, пожирающее меня на ментальном и физическом уровне, только без какой-либо причины. Это и есть депрессия для меня. Депрессия – это горе.

Этот груз я буду тащить на себе все последующие пятнадцать лет, с редкими передышками. Из тяжелого мешка с булыжниками моя депрессия постепенно трансформируется в теплое одеяло, куда можно спрятаться, завернувшись, словно в кокон. Внутри себя я часто сравнивала ее то с ночным океаном – черная холодная бездна, где я тону в кричащей тишине, пока меня накрывает черной волной; то с узким заброшенным колодцем – там так же темно, глухо и пусто; а я сижу в одиночестве без малейшей надежды выбраться на поверхность.

Впоследствии я открою для себя множество способов борьбы: от спорта и медитаций до таблеток и врачей. Буду поочередно то бороться с ней всеми силами, то отдаваться ей без остатка, своими же руками топя себя в черноте. Вместо дневников-тетрадок на смену придут электронные дневники, которые останутся со мной надолго, увековечивая мои страдания и стадии отношений с ней. Она станет настолько огромной частью моей жизни, что будет уже неотделима от меня. Я стану ею. Она станет моей реальностью. В какой-то момент надпись

«Dear diary, у меня все хорошо» на заглавной странице моего личного блога изменится на «Dear depression, у меня все хорошо». Иногда после этого я мысленно добавляла: «А у тебя?»

Тело, в котором я живу

Пока я жила, периодически спотыкаясь об депрессию, у меня в жизни происходили серьезные перемены. Из одной страны мы с семьей переехали в другую, мне нужно было идти в одиннадцатый класс и готовиться к поступлению, начался ремонт, заболел любимый кот, умерла бабушка. Я оказалась один на один со своими страхами, в новом месте, без друзей. Думаю, мы все помним, как важны были друзья в подростковом возрасте.

В детстве я была очень худенькой и даже костлявой. Меня никогда не волновало мое тело. Я просто никогда не задумывалась о нем как о чем-то большем, чем просто физическая оболочка. Тело, в котором я живу, было просто машиной, которая переносит меня с места на место, передвигает в пространстве. Отсутствие забот о лишнем весе позволяло мне не задумываться о проблеме похудения в принципе. Я не порицала толстых людей и не замечала, что кто-то из окружающих поправился или похудел. Мне в принципе не была интересна такая тема. Я замечала лишний вес на других только в качестве характеристики описания внешнего вида, но никак не в качестве оценочного суждения. То есть, видя человека, я видела очевидные физические характеристики, например, что он: высокий (низкий), полный (худой), красивый (некрасивый). Я не сопоставляла внешний вид и личностные качества, не давала оценочных суждений лишь на основании внешнего вида и своих собственных домыслов.

Впервые задумываться о несовершенстве своего тела я начала из-за сестры. Я любила наблюдать, как она примеряет наряды перед зеркалом, крутится, явно довольная собой, ловит наши с мамой восхищенные взгляды, а потом восклицает: «Блин, я такая жирная!» И тут же мы начинали ее уверять в обратном, осыпая комплиментами, пока она кокетливо не соглашалась, вынуждая нас все больше уверять ее в обратном.

Сестра всегда была для меня идеалом. Я беспрекословно считала ее самой красивой, возможно, именно потому, что она сама себя таковой считала, а я не догадывалась ставить под сомнение ее авторитет. И все, что сестра делала, я автоматически воспринимала как единственно возможную истину; а именно поэтому, когда она впервые объявила о том, что она жирная, у меня не было причин ей не поверить. Раз коварный жир преследует даже мою сестру, значит, никто не в безопасности. Отныне в моем уме поселилась смутная тревога – а не толстая ли я? Если уж сестра была толстой, то, конечно, и я тоже должна была быть толстой! Я тревожно осматривала себя, щупая костлявые бедра и впалый живот.

Но нет. Отражение в зеркале говорило обратное. Я весила 48 кг при росте 166 см и уж точно не имела лишнего веса. Вроде на этом можно было бы и закончить мое повествование, но дальше события начали развиваться стремительно. А мое сознание в тот день немного расширилось и впервые освободило место для мыслей и переживаний по поводу моего возможного жира.

Сложно сказать, что могло волновать меня в это время меньше, чем мой вес. Последний класс школы был увлекательнейшим путешествием в страну чудес, алкоголя и вечеринок. Мой мозг полностью занимали мысли о том, где купить алкоголь, где веселиться и с кем. Мы развлекались как могли. Тогда мне были чужды любые мысли об ограничении количества съеденного, как и мысли об объеме талии. На пьедестале моего внимания еда занимала одно из последних мест. Меня вообще не интересовало, когда я буду в следующий раз есть, что и в каком количестве. Мы пили пиво, мы пили водку, мы пили вино и шампанское, дешевые коктейли и портвейн, дорогие коктейли и мартини. Мы пили все, что горело, и все, что могли достать. Главным развлечением было собраться и... пить.

Еда была просто потребностью, причем зачастую больше досадной необходимостью, чем удовольствием. Чем-то необходимым для жизни, но неинтересным и скучным, с чем нужно

было поскорее расправиться, чтобы вернуться к более интересным делам. Ведь процесс еды занимал время, драгоценное время, которое можно было потратить на более веселые занятия.

Я помню момент, когда в один из моих развеселых вечеров, наполненных водкой, апельсиновым соком и мальчиками из параллельных классов, меня заставили вернуться домой (ведь уже 11 вечера!) и усадили есть. Передо мной поставили тарелку с варениками и грозно сказали, что пока не съем, спать не пойду. Помню, как я сидела и смотрела на них. Какими они мне казались склизкими, жирными, неаппетитными. Как они мне были противны. То ли это говорил алкоголь во мне, то ли они действительно были мне так отвратительны, но эта тарелка прямо мешала мне жить. Вареники стояли на моем пути к кровати, сну и спокойствию. Мои враги.

Здесь нужно пояснить, что в целом я ничего не имела против вареников и в любое другое время с удовольствием бы их съела. Я не ненавидела еду, но и не любила ее. Я была к ней равнодушна. Мне сложно вспомнить любимую еду того времени, так как с самого детства я любила (необязательно в таком порядке): сосиски, помидоры, кетчуп, жареную курицу, шоколадный торт, желе и всевозможные сладости. На любых застольях меня в первую очередь интересовало мясо и сладости. Остальное редко попадало в поле моего зрения и на моей тарелке точно не задерживалось. Интерес к новым блюдам у меня тоже отсутствовал, ведь были вещи поважнее.

Именно потому, что с детства я была худой, и потому, что еда меня мало интересовала в качестве развлечения, весь одиннадцатый класс я пропила и проразвлекалась, не задумываясь о фигуре, пока не поступила в институт.

Коварные хот-доги

Этот год отличался от предыдущего одновременно всем и ничем. Я поступила в институт, причем с минимальными психологическими и эмоциональными затратами, выиграв всероссийскую олимпиаду по английскому языку. До этого я несколько лет жила в англоязычной стране, поэтому английский язык у меня к моменту возвращения был как родной – я на нем не только говорила, но еще и думала, и сны смотрела, и разговаривала сама с собой.

Выиграть оказалось достаточно просто: я пошла на школьную олимпиаду, чтобы прогулять алгебру. Потом на районную, чтобы еще что-то прогулять. А потом, уже не задумываясь, просто шла дальше, пока дело не дошло до всероссийского конкурса. Конкурс проходил в Элисте, Калмыкии, и родители категорически не хотели меня отпускать, мотивируя свой отказ тем, что мне надо готовиться к поступлению, а не развлекаться (о, ирония!). В итоге кто-то кого-то уговорил, и я поехала, конечно же, именно с целью развлечься и прогулять очередные две недели школы. В итоге я заняла первое место и, помимо денежного приза и весьма посредственного фотоаппарата, получила право поступить вне конкурса на бюджет в любой вуз страны с профильным предметом «английский язык». Признаться, меня тогда мало волновал этот вопрос, поэтому я, недолго думая, выбрала лучший вуз страны – МГИМО, и самую престижную в нем специальность – «Международные отношения».

Первый год был тяжелым в плане учебы и абсолютно ничем не отличался от предыдущего в плане моих приоритетов. Новые знакомства и компании еще не сформировались, а старые пока не распались. Я по-прежнему допоздна гуляла со школьными друзьями, у нас были свои интересы и свои заботы, которые пока что не вписывались в мою университетскую жизнь, и меня это пока мало волновало. Рассказывая как-то о своих бурно проведенных выходных, я столкнулась с непониманием одногруппницы, для которой вся жизнь на данный момент крутилась вокруг университета и ее новой роли студентки. «Ты как будто живешь две разные жизни – одну тут в институте, а другую там, с друзьями», – сказала она мне, как будто обвиняя.

Моя единственная на тот момент подруга по институту, которую я почему-то любя называла Уткой, тоже витала где-то в параллельной вселенной, наполненной своими школьными друзьями и собственными увлечениями, и мы неплохо ладили вместе. Утка была красивой, высокой, с правильными чертами лица и большими пухлыми губами. У нее были длинные и густые светлые волосы, которым я отчаянно завидовала, хорошая фигура и, как мне казалось, полное равнодушие к теме еды. На переменах мы ходили в магазин, я покупала «резиновый бутерброд», она брала шоколадку. И так каждый день. Еду мы не обсуждали, иногда покупали капучино из автомата на первом этаже за 35 рублей и заедали его шоколадкой «Аленка» без малейших зазрений совести. Никаких заметных изменений в моей фигуре не происходило, я по-прежнему весила то ли 47, то ли 48 кг. Сложно вспомнить, так как взвешивалась я крайне редко и скорее из любопытства, чем необходимости контроля. Спортom я не занималась – мне было лень, и я не видела в этом необходимости. Физкультуру я ненавидела всю сознательную жизнь и по возможности старалась максимально ее прогулять. Так прошел год.

Наступило лето, первый курс закончился. Я поехала вместе с мамой в Эквадор, где тогда работал папа, чтобы провести там все лето. Меня ждало очередное увлекательное приключение, и меньше всего я ожидала какого-то подвоха, особенно со стороны своего собственного тела.

Сначала вроде бы ничего особенного не происходило. Будучи равнодушной к обычной еде, я не переедала и питалась как всегда. Сложно вспомнить, даже сколько и чего я обычно ела, настолько мне был безразличен этот процесс. Что я помню, так это то, с каким душевным трепетом я ждала встречи с печеньем Oreo (в Москве оно тогда не продавалось) и какими-то еще американскими сладостями вроде Pop tarts. Еще я радостно ела фрукты, которых не было

в Москве. Родители меня баловали, мы постоянно ходили в разные кафе и пробовали много всего вкусного.

Но вот наступает рабочая неделя, и родителям пора на работу. Я остаюсь одна в квартире, без возможности выйти в город. Здесь нужно оговориться, что жили мы на территории посольства, поэтому в своих передвижениях я была очень ограничена. Эквадор не самая дружелюбная страна для туристов, а тем более – для одиноких молодых девушек, и поэтому за пределы посольства я одна выйти не могла. О том, чтобы провести день в городе одной, просто гуляя где-то, не могло быть и речи. Я ходила загорать на крышу и читала привезенные с собой книги. Как сейчас помню, что привезла с собой Ницше и Сартра. Первый год обучения в МГИМО достаточно сильно расширил границы моего кругозора, и я с удивлением обнаружила, что можно читать что-то помимо Донцовой.

Книги быстро закончились, и пришла *скука*. Мне было скучно сидеть дома целый день одной. То ли дома не было компьютера, то ли интернет не работал, но так как в те времена у меня не было даже смартфона, мне было банально нечем себя занять. Я слонялась по квартире, обдумывая «Тошноту» Сартра и философию Ницше, и маялась от безделья. Именно скука и безделье создали тот самый поворотный момент, после которого начались мои проблемы.

За несколько дней до этого мы купили в магазине булочки для хот-догов и сосиски. С детства я питала особую слабость к сосискам и кетчупу Heinz, и да, я в курсе, что в них нет ничего полезного и вообще они мало пригодны для употребления в пищу. Тем не менее с четырех лет я сама варила себе сосиски и мечтала выйти замуж за владельца компании Heinz, чтобы стать принцессой кетчупа.

Я полдня шатаюсь по квартире, рассматривая журналы, включаю телевизор. Знойная эквадорская красотка щурит глаза и с надрывом кричит: «Порке, Хорхе, поркеее?» Камера показывает звезду местного масштаба Хорхе, который, по всей видимости, остается холоден и безразличен к ее страданиям, и красотка картинно заламывает руки и начинает рыдать. Я решаю, что вполне достаточно телевидения на один день, и вообще уже время обеда, и неплохо было бы подкрепиться. О, хот-доги! С удовольствием грею булочку, кладу на нее жирненькую сосиску, поливаю сверху кетчупом, горчицей и съедаю. Ммм, как вкусно! Сплошное удовольствие. Съем-ка я еще один. Потом я заедаю все это печеньем «Орео» и остаюсь весьма довольна своим нехитрым обедом.

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.