

READ.FEEL.NOW



АНАМНЕЗ

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

[ОБРАЗ ОДНОГО, СШИТЫЙ ИЗ РЕАЛЬНОСТИ МНОГИХ]

МАКСИМОВА ДАРЬЯ РОМАНОВНА

КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ

БРАНЬ

18+

Дарья Романовна Максимова

Анамнез

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55350056

SelfPub; 2022

ISBN 978-5-532-06035-7

Аннотация

Из всех сокровищ, знание всех драгоценнее, потому что оно не может быть ни похищено, ни потеряно, ни истреблено. Индийское изречение. Содержит нецензурную брань.

Дарья Максимова

Анамнез

Предисловие

[Боль неизбежна, но страдание – это выбор]

Будда

В книге представлена клиническая картина расстройств пищевого поведения (F50 по МКБ-10) на примере Эмили Макроуз – собирательного образа из клиенток, с которыми нам довелось работать в период с 2018-2020 г. «Анамнез», позволит проникнуть в душу страдающего человека, понять мотивы его поведения, увидеть причинно-следственные связи в развитии заболевания, с учетом преморбидных (природных) особенностей индивидуума, а так же, выявить роль социума в формировании ловушек мышления. История, описанная здесь, с целью сохранения конфиденциальности, полученных нами в ходе консультационных сессий данных, была переработана, и в некотором роде представлена в гротескном виде, вместе с тем, напрямую граничит с реальностью: реальными жизнями, реальных людей.

Изначальная цель – создание анамнестической монографии на примере лиц, страдающих F50 (по МКБ-10), позднее показала себя сухой, так что сюжет истории принял нежи-

данный оборот. «Анамнез» – это достоверная истина, разбавленная вымыслом, с легким шлейфом любовной мелодрамы. История, повествующая о болезни и жажде к жизни, о здоровой любви и невротической, об эмоциональном голоде и попытках его утоления с помощью объектов внешнего мира, призвана продемонстрировать глубокую многогранность болезненных переживаний, с которыми всем нам приходится сталкиваться в своей жизни. Ну, если и не всем, то, как минимум, большинству. В «Анамнезе» нет четкой инструкции по терапии людей с расстройствами пищевого поведения, нет и четкой конкретизации клинической картины заболеваний, вместе с тем, стиль изложения, позволяет непринужденно погрузиться в мир персонажей, начиная с Эмили Макроуз, ключевой фигуры книги. В настоящее главного героя, отчетливо вшито прошлое, постоянно перекликающееся с живой реальностью и оказывающее значительное влияние на все сферы жизни, что ровным счетом знакомо каждому, и не чуждо ни одному человеку с развитым навыком рефлексии.

Немаловажно отметить, что здесь, вы также найдете отсылки к РЭПТ (Рационально-эмоционально-поведенческой терапии А.Эллиса), а так же к Схема-терапии (Дж. Янга), информацию, часто используемую нами в практической работе, неоднократно подтвердившую свою эффективность и надежность в достижении терапевтических целей. Смеем заверить, что на данный момент, каждый клиент, который яв-

ляется частью Эмили Макроуз, продолжает успешно идти к выздоровлению и никаких нарушений принципа конфиденциальности в представленной книге не обнаружил. Надеюсь, что эта история, позволит Вам не просто приятно скоротать время, но и подчеркнуть что-то важное, интересное для себя.

[Знание существует для того, чтобы его распространять]

Ralph Waldo Emerson

Глава 1. Осознание

[Упрямый человек не держится каких-либо взглядов, они держат его]

А. Поуп

Grill House -не плохой ресторан, стены, украшенные безрамными фотокопиями эпатажных картин Anrew Warhola выполнены в уличной, кирпичной романтике, сегодня, наверное, и у этого дизайна есть название, как и у всякой другой безвкусицы которую только способен придумать человек, наивно выдавая жалкий кусок глины за невероятно трагичное и глубокое творение, хранящее свой смысл только для истинных ценителей искусства. Почему-то, обычно, у таких работ название всегда из разряда – он, она, одиночество. Ни намёка на счастье, страдания ведь всегда в тренде, да? Ну, во всяком случае, у большинства деятелей искусства. И

именно эти, модные, кирпичные стены, постоянно впитывающие головокружительные ароматы с кухни: горьковато насыщенные нотки свежесваренного кофе, парфюмы и пот от посетителей, жалко заглушаемый дешевыми дезодорантами, всегда особенно привлекали местных хипстеров. Но это не все, огромные витринные, прозрачные как воздух окна, позволяют окинуть взглядом маленькие улочки города и величественный собор с колоннадами, что расположился прямо напротив, превращая центральную улицу города в главную историческую ценность. И все это под хрустящую музыку ароматов, что доносятся напрямиком к обонятельному эпителию с территории открытой кухни. Здесь, жарят стейки и готовят лучшие бургеры в городе, атмосфера вечного праздника под неугасающую, легендарную музыку Queen, изредка разбавляемую не менее легендарными творениями Bon Jovi и Michael Jackson. Атмосферно, да? А где же здесь я? Загляните за угол, в конце коридора уже образовалась небольшая очередь из двух недовольных дамочек, отчаянно желающих поправить макияж и расчесать свои спутавшиеся волосы, откуда я это знаю? На улице дождь и сильный ветер, а сюда, редко заходят, чтобы просто перекусить, как бы случайно, так что, вероятно у ожидающих запланированные свидания. Но речь не о них, я то, за дверью, в туалете, стою на коленках, склонившись над тошнотворно белым унитазом засовывая два пальца в рот и страдальчески пытаюсь вызвать рвоту. Жалкая картина? Ещё бы! Внутренний голос транс-

лирует две мысли: «Интересно, а есть ли здесь камеры?» или просто, из моих любимых «Зачем? Остановись!». Голоса как маленькие постоянные барабанчики, или колокола, звучат не громко, скорее даже глухо, но постоянно, на протяжении всего процесса. Разумный голос, мой голос, выдергивает резким рывком в сейчас, и вот, спустя несколько секунд, я уже умываю руки обжигающе холодной водой, здесь нет горячей. Напротив, в зеркале мутный взгляд с жужжащей фразой «Зачем я это делаю?» и нет ответа, этот вопрос в пустоту, мою, моего внутреннего мира. Старательно протирая слегка покрасневшие глаза, снова воссоздаю идеальный внешний образ девушки, никогда не сомневающейся в себе. Imagination.

Уверенной походной я освобождаю уборную для одной из ожидающих дам, той с потекшей тушью, и спокойно возвращаюсь в зал ресторана.

–Зачем я только сюда пришла?

Ответа нет, с притворной улыбкой наспех накинутаой после инцидента в туалете, я подхожу к своему парню, целуя его, легким движением рук набрасываю тяжелое облако, зимнее пальто, неизменно спасающее мое вечно мерзнущее тело в моменты резкого похолодания. Мы уходим. На улице приятно пахнет мокрым асфальтом, еще не высохшим после недавнего дождя. Кругом суета, люди проносятся мимо так же быстро, словно поток моих извечно ускользающих мыслей, я не останавливаюсь ни на одной. Медленно закуриваю, и пока лёгкие постепенно заполняет ядовитый, сига-

ретный дым, рассматриваю старинные колоннады собора, а над ними, синее проясняющееся небо, свободное от забот и тревог. Так странно проживать страдания в одиночестве, без возможности огласки своих тревог, потому что для всех других – ты безупречен, всегда веселый и радостный, словно ходячий клоун в юбке, разве что в отличие от последнего, вроде как, и, правда, любим обществом. И как же, спрашивается, такой счастливый человек попал сюда? Как мне удалось превратить своё сейчас в испытание, манифестируемое странным поведением незаметным ни для кого, кроме меня?

Вот парень напротив, заботливый и ничего не подозревающий, а вот я. И мысль, окончательно оформившаяся, но ещё не вербализованная зудит в форме легкой навязчивости, спокойно, эмоционально холодно, словно не о себе.

– Я тут тебе улыбаюсь, а внутри, а внутри я тону.

Ах да, я – это Эми. Меня зовут Эмили Макроуз, мне 30 лет и я понятия не имею о том, какого черта я блюю в общественном туалете под песню Champions группы Queen, пытаюсь изгнать из себя только что съеденный бургер, словно внутренний Джон Константин изгоняет дьявола. А эта история, кстати – поворотная точка, день, когда словно молния, ударило осознание – кажется, у меня серьезные проблемы. Но по-прежнему так же, без паники, без суеты. Спокойно, эмоционально холодно, словно не себе.

Глава 2. 14 лет

[Единственный показатель успешного воспитания –
счастливый ребенок]

Вы когда-нибудь смотрели фильм «Фокус-покус»? Ну, знаете, такой детский фильм о трёх ведьмах воскрешённых в канун Хэллоуина девственником. Не знаю почему, но я с детства люблю этот фильм, там, кстати, ещё играет молодая Сара Джессика Паркер. Так вот, помню, как впервые услышала там, пожалуй, один из самых мудрых афоризмов про школу. Героиня фильма буквально назвала это место – тюрьмой для детей, и вот именно так, я всегда и воспринимала эту обитель проклятых. В моей школе никто не верил в тебя, если у тебя что-то не получалось, а если и получалось, учителя всегда находили способ рационально описать такое случайное по их словам стечение обстоятельств, везение. Ну ладно, конечно так тиранили не все учителя, но большинство. На меня повесили ярлык – средненькая троечница без особых перспектив роста по социальной лестнице. Что странно, но отношение учителей в моем случае зеркалило и на сверстников, короче особенно умной меня не считали. Отчётливо помню, как впервые столкнулась с ситуацией отвержения на уроке физкультуры. Ну, знаете, обычное такое дело, когда из класса создаётся две команды для игры в волейбол и не учителя выбирают, куда ты попадёшь, а твои же одноклассники, как правило, спортивные звёзды и успешные во всем ребята, ну может и не во всем, но все же, как правило, успешнее те-

бя. И вот, постепенно ученики перечисляют фамилии, старательно подбирая игроков в свою звездную команду, словно это не обычная игра в школьный волейбол, а прямо таки лига чемпионов. Чужие фамилии проскальзывают мимо ушей, попутно оставляя микро пощёчины на душе – стыд. Фамилии перечисляются, а твоей все нет и нет. Каждая минута превращает процесс ожидания в вечность. Внезапно, истощающее испытание обрывается, ломается, словно сухая солома:

–Макроуз, – раздался веселый голос красавчика, капитана уже сформированной команды, – мне нравится твой спортивный костюм, давай к нам.

Именно в этот момент, бессознательно формируется мысль «ужасно, когда выбирают не тебя». Забавно, что эта идея изначально абсолютно не осознается. Подавляемая защитными механизмами психики она словно впадает в спячку до ситуации X, момента настоящего принятия чего-то обидного и отчуждаемого ранее. Проходит год, два, ты словно проклятый бродишь себе спокойно по кругу, закономерно попадая в дискомфортные ситуации, ощущая по силе примерно одни и те же эмоции, проваливаясь в ранее пережитый травматичный опыт. Не находя ответа на свой вопрос ты продолжаешь блуждать по лабиринту, привыкаешь к нему и в конечном счете, это становится тем, что обычно называют зоной комфорта, твоей личной зоной псевдокомфорта – лишь иллюзией, колючей проволокой отделяющей от осталь-

ного мира, вроде бы защищающей, но на деле – изолирующей. Потому что, ситуации про комфорт – это из разряда: «Я не пойду с тобой гулять, потому что, хочу провести время с собой», это же про сохранение удобных границ, а ситуации из разряда: «А если я произнесу эту мысль, если я сделаю этот шаг, что если люди подумают что я глупая/ странная и не примут меня», это про страх с примесью заниженной самооценки. «Остерегайся ситуаций, где могут выбрать не тебя» – это про страдание. Постоянно отказывать себе в новом, из-за страха попасть в бурю непереносимых эмоций – шлейф старой раны с пульсирующей болью длинной в жизнь. И такое редко осознается. Живешь себе и живешь, а на деле повесил огромный баннер – STOP и все, дальше знакомого не суешься. Проходит время и вот однажды, наступает инсайт, подавленное ранее воспоминание, обрушивается неожиданно и нагло душит твою, казалось бы, ранее непоколебимую псевдо уверенность. Оказывается, безобидная ситуация шестнадцатилетней давности породила ядовитую идею, и это то, чем я травлю себя всю жизнь. Мне понадобилось 16 лет, чтобы открыто признать это, открыто признать то, что из-за страха быть отвергнутой, опасаясь вновь переживать дисфункциональные чувства той, четырнадцатилетней девочки в спортзале, я постоянно выбираю путь наименьшего сопротивления, колесо замкнутого круга.

Таким образом, школьная система, строящаяся на возвышении и так успешных и занижении ещё не успевших под-

няться, делает весь процесс социализации убогим только за счёт одних ярлыков. Как в тюрьме, когда тебя лишают имени, дают номер и все, теперь ты мистер 344. Кто ты? Никто. Такое моральное, нет даже не так, такое эмоциональное насилие беспардонно! Но настоящая катастрофа это не момент когда тебе дают ярлык, настоящая катастрофа, это когда ты начинаешь им верить, моделируя в своём поведении, пусть и бессознательно, но именно то, что другие хотят видеть в тебе. Безжалостная подростковая неуверенность затрагивает не всех, но наиболее чувствительных способна проглотить. Как молодому человеку понять, что он талантлив, если добрые окружающие неосторожно и глупо втоптывают его в грязь? Как поверить в себя, если никто не верит? Вероятно взрослой, сформировавшейся личности этот вопрос не покажется трудным, но в 14 лет, когда ты еще только ищешь себя, особенно чувствительные и эмоционально восприимчивые люди становятся реальным отражением слов, условно «значимого» говорящего. Если эту книгу читает человек, у которого есть ребёнок, прошу Вас, ради него подумать, прежде чем сыпать оскорблениями. Ведь именно уничижительные формулировки близких людей шлифуют его личность в любом возрасте, и здесь не играет никакой роли трехлетка это или подросток. Ошибочно полагая, что возможно, ваше чадо будет на оскорбления реагировать в форме позитивного протеста: «А вот я, назло всем, покажу чего стою», может и работает, но редко надолго и в положительном направлении.

С большим успехом, при таком подходе вы создадите невротическую личность, недолюбленного человека. Хвалите детей! Попробуйте демонстрировать свою любовь не только в тех случаях, когда ребёнок ведёт себя удобно для Вас, а ещё и тогда, когда в нем просыпается маленький монстр, но Ваш монстр. Легче, не значит лучше и как вы поняли, школу я не любила.

Глава 3. Изнутри

[-А как еще найти себя?

-Только ныряя в свой омут]

Когда ты любишь себя, тебя любят другие. Ну... черт его знает, может на самом деле другие люди тут вообще не играют никакой роли. И это не они в один прекрасный момент начинают больше любить тебя, а просто из здоровой любви к себе, ты перестаешь обращать на всех внимание, такой адекватный пофигизм проявляющийся в форме: я такой какой есть и я люблю себя. Будь это нормой – люди стали бы чуть счастливее, освободившись от этого изнурительного забега, в попытке понравится другим. Никто, не подгонял бы себя под желания окружающих, вместе с тем, ориентировался бы на свои собственные, внутренние ощущения – безоговорочное принятие. К несчастью, большинству из нас прекрасно знакома полярная история, ошибка мышления (по А. Бек), а именно «неадекватные сравнения» – дисфункцио-

нальная интерпретация событий с использованием недостижимых эталонных стандартов. Согласитесь, всякий раз оценивая свои неудачные результаты, в большинстве случаев, мы склонны смотреть на более успешных, и редко подмечаем уровень своих успехов на фоне менее успешных нас людей. Отчего же, лишь немногие столь высоко оценивают свои внешние и внутренние качества, что спокойно могут закрывать глаза на мнение других людей? Не подстраиваться, а реально забивать. А может ориентация на мнения других людей, сомнения – это в каком-то смысле неизбежный путь к себе, к счастью и совсем не то, с чем нужно бороться? Не это ли норма? В глазах других находить себя? Постепенно, маленькими шагами примерять одни стандарты и отбрасывать другие? Ведь именно так мы и делаем, например, когда не знаем, как поступить: чем-то жертвуем, поступаем хорошо, потому что, знаем, что такое плохо, или поступаем дурно, забывая о добре, но не о личной выгоде, смотрим на других чтобы учиться на их примере. Эту идею превосходным образом отражает цитата А.Г. Асмолова «Жизненный путь личности – это история отстраненных альтернатив», таким образом, сомнения порождены цивилизованной осознанностью побуждающей в свою очередь, к разумным действиям. Подумайте, ведь влияние моды колоссально, но мы не все слепо идем у неё на поводу. Мы делаем выбор, каждый день отсеиваем одни тенденции и примеряем другие: выпрямляем волосы, а не делаем химию, убиваемся в спортзалах, а не

на дискотеках, в конечном счете, на каком бы пике моды, не были бы сейчас кюлоты, я никогда не куплю их себе, потому что мигом превращусь в липрикона. Не самый сексуальный образ для статной женщины. А вы станете покупать модную вещь, даже если она вам не пойдет? С телом так же. Мы вечно смотрим на других, чтобы понять, что именно с нами не так, и поэтому, сомневаемся в себе, но к чему эти вечные поиски изъянов? У вас есть то, что есть, это просто вопрос внутреннего выбора в пользу принятия, не смирения, а именно принятия, безоговорочного и бескомпромиссного, вот ключ к счастью.

Сейчас во всех социальных сетях активно пропагандируют бодипозитив под девизом «Мое тело – мое дело». Блестяще! Цель: прекращение доминантного влияния на самосознание, навязанных извне стандартов красоты. Но эта идея будет бесплодна до тех пор, пока люди не станут уважительно относиться к себе подобным, с ясной осознанностью, человек – не штампованный робот с идеальной фигурой, общепринятыми, морально-ценностными установками вшитыми в подкорку, человек, будучи личностью, может, и не обладая яркой внешностью хранить в себе великий ум, ибо не все, что блестит подлинно прекрасно. Ведь проблема не вписывающихся в общие стандарты не в том, что они не такие как все, а в том, что основная масса людей не принимает их такими, какие они есть и это, к сожалению, живая реальность. На выходе, выделяющиеся люди более не готовы тер-

петь это давящее социальное отвержение, отсюда и вытекает тот же бодипозитив, как антагонист навязываемым извне никому ненужным стандартам. Правда, зачастую, люди всё-таки попадают в ловушку, поскольку и сами себя не всегда могут принять (если речь идет о сексуальной ориентации, полноте, или например, о наличии определенных искажений мышления обуславливающих как раз это внутреннее неприятие и т.д.). Этот парадокс завязан на потребности в социальном одобрении, принятии и любви. Здравствуй, дедушка А. Маслоу. Горячее, иссушающее, словно зной пустыни желание, стать кем-то другим затуманивает разум, словно косяк дурмана. Имя этого болезненного желания – хочу как ты. Причина возникновения: нелюбовь к себе, подпитываемая постоянством необъективного сравнения с окружающими. И поскольку, объективно, абсолютное принятие всеми всех и вся невозможно, единственный выход – принимая себя честно признаться в том, что ты можешь быть не принят другими, и это не хорошо и не плохо, это то, как устроен мир. Никто не властен, заставлять всех людей уважительно относиться ко всему, мы живем в мире эмоций и отношений, а то, что нас не волнует, то, что нас не трогает – это история про безразличие. Ранее озвученная мысль, найти себя в глазах других, означает лишь то, что важно, не смотря на шум толпы возвращать свой голос вопреки всем, именно так и становятся личностями, через сомнения, столкновение внутренних противоречий. А как еще найти себя? Только ныряя в

свой омут.

Социум – это клубок из невидимых нитей крепко связывающий людей: нас объединяет и одновременно разобщает многое: религия, политика, ценности и нормы. Возможно, именно по этой причине, к сожалению, многим невозможно отринуть в одночасье стандарты, которые по своей природе предпочитает большинство, либо из-за определенной роли ригидности их мышления, либо по причине присущего многим архаизма. Впрочем, этот список можно продолжать долго. О чем мы говорим, если даже в эпоху толерантности, люди умудряются продолжать воевать на фоне религии. Убивать за другую веру? Я могу понять экономическую ценность войны, политическую, но убивать, прикрываясь Богом? Стоит ли питать себя иллюзиями о глобальной толерантности к телу и личной жизни человека, в мире, объективно, более готовому самоликвидироваться, чем аккумулироваться?

Ответ прост и не нов: Мы не можем изменить мир, но мы можем, изменить себя и за нами последует мир. Поэтому, как только, внутри каждого из нас умрет надменность, в виде странной тенденции обсуждать и осуждать других людей, за их вес, или скажем, шрам, нос, зубы, выбор партнера, да вообще, за чтобы то ни было, только тогда что-то действительно может измениться. Зачем Вам сварливая бабка в голове? Да, знаю, нас с детства сравнивали с другими детьми и, взрослея, мы продолжаем отыгрывать эту модель мышления, но она абсолютно дисфункциональна! Не торопитесь забра-

сывать меня тухлыми овощами, прежде чем вы начнете спорить, уточню важный момент. Соглашусь со многими из Вас, полезно, ориентируясь на достижения других людей тянуться ввысь, да, это правда, круто, особенно если ты сломлен. Но! Если, при сравнении себя с другими, вы нещадно занимаетесь самоистязанием (вон у него шикарная фигура, работа, женщина/мужчина, а я ничтожество, никак не могу взять себя в руки), вот это признак проблем, вы просто, тупо пялитесь, в кривое зеркало. Отношения, состоящие из оскорблений, долго не протянут, а отношения с самим собой, самые важные в вашей жизни! Вы же не станете жить с человеком, откровенно втоптывающим Вас в грязь? Так что прекратите и сами подобным заниматься. Вообще, конечно же, корень непринятия себя на самом деле лежит намного глубже, чем все эти: хочу быть худее/стройнее/ полнее и т.д. Это лишь верхушка айсберга, что отчетливо можно проследить на примере моей биографии, но об этом чуть позже.

Сейчас дебаты в голове не позволяют полноценно проникнуться более острой проблемой насущного дня, и как бы я не пыталась отвлечься, все равно неустанно возвращаюсь к своим демонам. На улице пахнет сыростью, снова пролил дождь и сгущающиеся на небе тучи особенно сильно довлеют к вечеру. Не могу не думать о проблемах и по этой причине снова и снова стараюсь анализировать ситуацию, произошедшую в ресторане. Неожиданно в сознании всплывает: этот раз не первый, внезапно накатывают похожие карти-

ны, с разницей лишь в интерьере. Ну, вернее, я впервые вызвала рвоту в общественном месте, в ресторане. И сам этот факт подействовал так, словно меня забросили в отрезвитель, и ранее отрицаемая проблема всплыла на поверхность, появилась ясность. Мой внутренний полицейский вышел на след преступника. Я много думаю, пытаюсь понять себя, пытаюсь прекратить этот изнурительный забег. Откуда у меня эта идея – я хочу быть худее. Вздор! У меня рост 175, так что объективно, я и так худая. Но мне всё никак не удается остановиться, как будто я запрыгнула в поезд, у которого нет остановок, и он снова и снова прокатывает меня по лучшим иррациональным убеждениям собственного разума. Веселые игры продолжаются. Тик-так, тишина, спрятанная в почти осязаемых сумерках, проникает в каждую клеточку тела и вызывает легкую дрожь. Никто и не догадывается о моем состоянии. Мой парень все так же смотрит на меня, целует, а я по прежнему тону. Раньше, было не так, я никогда не задумывалась о своём весе, ела сколько хотела, и когда хотела. Я худая и никогда не ограничивала себя, когда во мне что-то сломалось?

Через четверть часа тучи рассеиваются, и на небе появляется звездная россыпь, увлекающая за собой в вечернюю романтику спящего города. Я хватаю телефон, наушники и бегу гулять. Иду и иду, просто проветриться, просто подумать, не оглядываясь назад, не смотря вперед, оставаясь в сейчас. Мыслей так много, в конце концов, я все громче вклю-

чаю музыку, старательно заглушая поток внутренней речи и плавно, еле заметно для себя, переключаюсь с размышлений о своём расстройстве, на размышления о любовной драме. Да уж, комбо. Мы с Тайлером помолвлены, 6 лет вместе, кольцо, организация свадьбы и разговоры вокруг: вы такая идеальная пара, вы созданы друг для друга. А я, а я боюсь прожить в скуке даже год и постоянно стремлюсь понять, не делаю ли я ошибку. Это пугает, что уж тут сказать, путает и пугает. Может ли, моя эмоциональная нестабильность выступать следствием расстройства? Иногда, оставаясь вот так, наедине с собой, внутренний критик, обвинитель, устраивает буквально общественное порицание в сердце моих субличностей не оставляя и шанса на освобождение. Он говорит, что я эгоистка, не созданная для любви. Иной раз, заканчивая пререкаться, остается лишь спокойно рассмотреть доводы и даже в чем-то согласиться. Короче, я как рыба с большим аквариумом, да, у меня есть вода, но мне нужен океан. Разве создатели всех этих фильмов про умопомрачительную любовь типа: Дневник памяти, Титаник, Любовь сквозь время и т. д просто все выдумали? И в реальной жизни такого не бывает? Сердце эмоциональной женщины не готово принять это, ему нужна драма, накал страстей и это желание на самом-то деле не из цикла хороших, это одурманивающая сила, лишь затуманивает ясный разум и чистую волю сердца, извращает, заставляя желать красивую картинку, не обращая внимания на реальность. Скелет этой ментальной ошибки –

хочу как ты, ничего не напоминает?

Расскажу Вам немного о Тайлере, он невероятно обаятелен и красив, достаточно высокий брюнет, со смуглой кожей и отменным чувством стиля, лицо и тело - воплощение безупречности, а невероятно чувственные губы определенно созданы для страсти. Его смуглая кожа цвета золотистого песка подчеркивает насыщенные карие глаза, ближе к чёрному цвету. Тайлер работает хирургом в местной больнице св. Николаса, это действительно удивительно добрый человек, яркий представитель помогающей профессии, просто замечательный мужчина. Мы познакомились давным-давно, еще в детстве, наши мамы лучшие подруги, которые неизменно вот уже двадцать пять лет соблюдают свою маленькую женскую традицию. Каждую последнюю пятницу месяца, они празднично встречают грядущие выходные дни, в легкой компании друг друга, отдыхая без мужей, но всегда непременно за бокалом сухого мартини. Когда мы были еще детьми, им некому было нас оставить, так что они не придумали ничего лучше, чем устраивать для нас забавные квесты по фильмам, за сладости, и пока мы резво носились по дому в поисках подлинных детских сокровищ, в образах юных волшебников, или отважных хоббитов, они наслаждались моментом и жизнью. Собственно говоря, именно так мы и сдружились. Правда дружба продлилась лишь до старших классов. Взрослея, с расщеплением внутри нас детской непосредственности мы все же стали отдаляться и даже на несколько лет во-

все переставали общаться, в то время как мамы оставались верны своей доброй пятничной традиции. Прошло несколько месяцев, с тех пор как я окончила университет, прежде чем наши пути снова пересеклись, абсолютно случайно, но на этот раз дружбе пришлось умереть, переродившись в настоящую любовь с первого взгляда. Это было около шести лет назад и сейчас, мне кажется, словно на самом деле, судьбою мы всегда были связаны друг с другом. Вместе с тем, какой-то невидимый блок все время останавливает меня, будто я пытаюсь разогнаться на старой ржавеющей разволухе, не способной выжать из себя и 150 км/ч, что-то все время тормозит. Да, я часто люблюсь Тайлером, не внешностью, которая, конечно же, прекрасна, а душой, красота которой каждый день проскальзывает передо мной в действиях, и всегда проскальзывала, с самого детства, правда, ровно так же часто, задаюсь вопросом, что дальше? Когда ты так долго знаешь человека, кажется что быть вместе, это даже не твое собственное решение, а некое предопределение, словно все так, как должно быть, без малейшего отклонения от курса всевышнего, словно решение уже давно кто-то принял, за тебя. А мне, мне хочется больше спонтанности. И дело тут не в нем, этот вопрос касается лишь меня и моей собственной жизни.

Ах, да, Тайлера то, я описала, наверное, Вам уже интересно посмотреть и на меня. Но пусть это будет интригой, по крайней мере, для начала истории. Не все сразу, ладно?

Глава 4. 18 лет.

[Я самокритичен, потому что не чувствую уверенности, которой нет, потому что я себя критикую]

И молодость во мне бурлит и жизнь кипит. Я поступила в университет на факультет журналистики. Первый курс, влюбленность, общежитие. Солнце на моей улице светило до тех пор, пока не наступила сессия. Я завалила первый же экзамен. Та дам. Сейчас даже не помню, как он назывался, но отчетливо помню слова преподавательницы:

–Макроуз, бездельница, от тебя я такого не ожидала – и этот тяжелый взгляд, с вкраплениями осуждающе шутливой серьезности, нарочито выползающий из под ее очков. Наверное, с ним сталкивался каждый.

Одной фразой меня словно пришибло, и вмиг стало ясно, словно туман рассеялся. Ещё только первый курс, здесь никто не знает про мой ярлык средненькой троечницы без особых перспектив роста по социальной лестнице, здесь я могу начать с нуля, здесь в меня верят. Заметили да? Как мой мозг лихо трансформировал нереализованные ожидания преподавательницы в утверждение веры в мои силы. Эта преобразованная мысль возможно и не была символом ее безграничной веры в меня, но от чего-то, слова эти не были восприняты мною просто как посторонняя критика, совсем нет. В этом легком сомнении в моей глупости, я, словно молеку-

лы кислорода, витающие в воздухе, вдохнула надежду. Незамысловатая фраза оставила место для размышлений, ведь, проблеск сомнения в чей-то глупости, пожалуй, оставляет место и для его разумности, стакан на половину полон, а не пуст, а это именно то, что мне тогда было нужно. В ту сессию и во все последующие, я больше не получила ни одной четверки, ни одного замечания. Сформировалось ощущение, словно я переехала в другую страну под программой защиты свидетелей и играла роль успешной студентки. Здравствуй, синдром отличницы. Что-то давалось тяжело, и для того чтобы поддерживать свой авторитет я работала вдвое больше других студентов боясь что они узнают, что мне не все под силу. Я много училась, и в конце концов все поверили в мою исключительную роль, включая даже родителей. Если вдруг кто-то, все-таки умудрялся усомниться в моих интеллектуальных способностях, ну скажем прямо, другом этот человек точно не становился. Тема больная, была, да и сейчас остается таковою. Сама с собой, я старалась быть объективной, настолько сильно, насколько позволяла сознательная форма отражения объективной реальности, познать все эти тайные аспекты своего «Я». И чем точнее, было мое представление о слабых сторонах своей личности, тем больше ныла кровоточащая рана, задеваемая чужими мнениями, которые на самом-то деле были и не важны. А внутренний критик, тот еще работяга, никогда не расслаблялся.

Знаете, оказывается если очень удачно вжиться в роль,

со временем в неё начнут верить даже те, кто был в курсе существования той изначальной, твоей бракованной версии с ярлыком. В моем окружении все стали считать меня очень умной, и я с жадностью заглатывала эту похвалу, только глубоко в душе ощущая бездонную черную дыру – эмоциональный голод, потому что, ты можешь обманывать кого угодно, но только не себя. Тем временем, мрачное, подавляющее ощущение, будто ты не в своей тарелке продолжало расцветать внутри словно сорняк. Все это смахивало на старательно выгравированную и идеально поставленную пьесу под грандиозным названием «ЛЮЖЬ». Хреного чувствовать себя обманщицей, приходится трудиться вдвое больше, для того чтобы поддерживать планку на должном уровне ожиданий, своих и чужих. В определенный момент желание вызвать гордость за свои поступки у родителей, и других близких людей зажимает в тиски, что как следствие – убивает мечтательность. Потому что, пытаясь постоянно угодить всем вокруг, ты, в конце концов, рискуешь остаться ни с чем, поскольку, в погоне за чужими идеалами, абсолютно перестаешь слышать себя, свои потребности и желания. Вот так просто, отдаёшь свой голос другим. Классический невротический внутриличностный конфликт «я докажу им всем», себе доказывать нужно, а не другим. Короче было и такое. Благодаря этой части моего жизненного пути сформировалась еще одна тошнотворно иррациональная мысль: «я должна быть лучшей, если нет, это ужасно, ошибка фатальна».

Кстати пьеса, в которую я бессознательно играла, будучи еще студенткой, имеет реальное название – «синдром самозванца», при котором человеку свойственно обесценивать свои достижения, качества и навыки. Это психологическое явление заключается в обесценивании собственной личности и замыкает круг дисфункциональности – Я самокритичен, потому что не чувствую уверенности, которой нет, потому что я себя критикую.

Тот год сильно повлиял на меня и на мое мироощущение. С одной стороны мне стало лучше, буквально освободившись от внешнего давления, я ожила, никаких школьных ярлыков, здесь как раз капкан и захлопнулся. Форма внешнего давления трансформировалась в постоянный внутренний прессинг. Ведь этот мерзкий ярлык, словно комок грязи, скомканный из оскорблений в школьные годы, был просто словами некомпетентных взрослых и грубых сверстников, прилипший ко мне словно паразит. Наивно полагая, что вкушаю свободу, на самом же деле я питалась лишь иллюзией, созданной разумом, потому как на самом деле, осталась в заложниках скрипучей и зыбкой значимости чужого мнения, зависимой, просто перешедшей на новый уровень самосознания. Меня больше не считали дурой, наоборот, меня стали считать умной, проблема в том, что я себя такой не считала, началась гонка из постоянных попыток стать кем-то другим. А может я просто становилась собой?

Глава 5. Цикличность

[Секреты. Все хранят свои секреты. Все вокруг притворяются]

А.Рипли

Сегодня вечер пятницы, а это значит, что можно устроить себе панда-вечер и отдыхать, спокойно растекаясь по кровати, словно кусок льда, медленно превращающийся в лужу. На неделе я себе такого не позволяю, но каждый вечер пятницы посвящать ничегонеделанию страстно люблю. Сегодня ко мне приехала мама, так что мы, по традиции, заказали лапшу из нашего любимого китайского ресторанчика, что находится вниз по улице, и включили телевизор фоновым режимом. Зачем люди это делают, я никогда не понимала, но определенная доля уюта все-таки и правда добавляется. Может так, все чувствуют себя менее одинокими, словно звуковой фон заполняет внутреннюю пустоту, мнимо, но все же. По телевизору показывают документальный фильм про известную балерину. Она так боялась поправиться, что почти после каждого приема пищи вызывала у себя рвоту. Когда я услышала это со стороны, то стала довольно странно себя ощущать, а если быть точнее – максимально противоречиво. Первое, что пришло мне в голову, так это приятное осознание того, что ты не одинок в своих болезненных переживаниях, пусть даже вас разделяют десятилетия. Схожесть в проживании страдания словно клей скрепляет одинаково

переживающих людей, это похоже на невидимую связь, магию. Второе, о чем я подумала, почти сразу же после того, как меня отпустило трехсекундное ощущение тепла от близости и сходства с балериной – так это ощущение отчуждения, ведь это мерзко! Сама мысль о том, что кто-то действительно так делает, вызывает отвращение. Глухой вопрос от мамы, как бы риторический, но все же, прозвучал:

–Зачем тогда вообще есть?

–Не знаю, – медленно переводя взгляд с телевизора на нее, ответила я, всячески стараясь не выдавать закипающего внутреннего напряжения. – Где-то слышала про расстройство пищевого поведения, это искаженное восприятие реальности, – громогласно и как бы отстранённо отвечаю, всячески заглушая внутреннюю бурю, но продолжая тему уже внутри своей черепной коробки, сама с собой. Внутри меня остались двое: только я и балерина, мама и журналистка растворились в фоновом режиме окружающего пространства. Профилактика.

И правда, зачем тогда вообще есть? Я снова и снова задаю себе вопрос, пытаюсь найти ответ, стараюсь логически атаковать свои иррациональные мысли. Расстройство – это не прихоть, это болезнь. Окей, как я могу это изменить? Забавно, что первая мысль, которая пришла мне в голову – перестать блевать, ха, думаете это так просто? Мысль ведь не гарантирует обязательной завершенности в действиях. В очередной раз, не найдя сил преодолеть внутреннее сопротивление

ние, я скатываюсь вниз из зоны ясной просветленности и полезных идей, обратно в свое болото, а это уже вопрос контроля. К тому времени булимические приступы, назовём их так, у меня происходили редко и я никогда не обжиралась. Знаете, в тот период, да в принципе и во все другие, не было такого, что я объедалась, блевала и снова объедалась. Нет, мой случай был не таким тяжелым. Я вызывала рвоту, только если чувствовала тяжесть и другие дискомфортные ощущения в животе, когда буквально ком подходил к горлу. Даже осознавая, абсолютную ненормальность происходящих со мной вещей я продолжала это делать, не часто, нет, но эпизоды были, раз в две, три недели, может 2-3 раза в неделю, какой-либо строгой закономерности, как правило, не было, зато я отчетливо помню эти иссушающие изнутри чувства стыда и боли. Наверное, примерно, такое и чувствуют люди с пагубными привычками, когда безуспешно пытаются избавиться от них. Ключевое понятие здесь – безуспешно, а именно, эмоциональный фон – когда ты выбираешь определенный алгоритм действий, испытывая при этом сумасшедший внутренний конфликт, отравляющий желанием остановится и невозможностью претворения этого желания в жизнь. В общем, длительное нахождение в стрессовой ситуации очень сильно давило, проходили недели, а поскольку контроль, был лишь иллюзорным, начался психологический шторм организма на фоне фрустрации, в форме органичного невроза или функционального синдрома, называйте как хотите. Говоря простым

языком: мой деструктивный эмоциональный дисбаланс атаковал системы организма, но, ни одно обследование это не выявляло, потому что физически тело был здоровым. Наиболее ясно, эту мысль весьма лаконично выразил Антонио Менегетти, подчеркнув в своей книге «Психосоматика», что болезнь – это всегда свидетельство ошибочного поведения. Осознание наличия в структуре заболевания психосоматического компонента ничуть не ободряло, потому что, легче закинуться таблетками и снять боль, дискомфорт и прочие лжесимптомы, чем лечить голову, это сложнее. Я замерла в состоянии ступора, болезнь души не вылечить лекарствами, но и скинуть этот груз не хватало духа. Да что там, мне было стыдно признаться себе в том, что я не ОК, ведь даже думать о том, что ты сломался очень болезненно, а заезженная пластинка «Хватит!Хватит!Хватит!» все неустанно жужжит в голове пытаюсь убрать дурные мысли, пытаюсь остановить саморазрушающее поведение, на деле ведущее в никуда, совсем не приближающее к иллюзорным идеалам.

В этот период, Тайлер так же ни о чем не догадывался, впрочем, как и мама, сидящая напротив и спокойно повествующая о тяготах своей тяжелой жизни, пока меня, бесшумно накрывал легкий налет одиночества. Никто ни о чем не догадывался.

Глава 6. Начало болезни

[Излишняя значимость чего-либо, лишает свободы, по-

рождающая зависимость]

Одна из глав позволила вам составить мой психологический портрет, а теперь, давайте поиграем. Если бы у вас была возможность описать всех ваших знакомых эмоциями, как бы вы описали маму? папу? А меня? Подумайте немного. Думаю наиболее очевидный вариант-тревога. Эми – человек тревога. Вечно переживающая, вечно сомневающаяся, такая боязливая в том, что касается общественного мнения: принятия или отвержения. Конечно, синдром отличницы помог мне добиться определенных успехов в профессиональной сфере, поскольку, я много работала для того чтобы стать первоклассным журналистом, много училась. Парадокс в том, что уверенность, в тисках этого синдрома, словно действие обезболивающего препарата, способствовала лишь временному облегчению состояния, это все равно, что бесконечно пытаться забраться на ледяную горку без крепления, меня все время отбрасывало назад, эмоционально естественно. И эта тревога превосходно проявляла себя в учебной сфере, а когда у меня что-то не получалось, такое тоже бывало, создавалось ощущение будто я сразу же подвожу весь мир и вот, как-то не возникала мысль – не уметь делать все, нормально. Сейчас мне уже 30, но если я допускаю ошибку, то сразу же, звоню Тайлеру, чтобы изложить ситуацию, после чего с замиранием сердца, с надеждой, жду его болеутоляющих слов, словно это последний шанс на ре-

анимацию духовного начала – «В этом нет ничего страшного, милая, все хорошо». В противном случае, вина меня душил, и я себя извожу, не понимая куда деться от натиска болезненного страдания, от чуждого самоуничтожения вступающего в неравную схватку с другим «Я», признающим право на ошибку и безоценочно принимающим. Мне постоянно нужен личный проповедник отпускающий грехи, это такой способ успокоения, мой путь принятия, смирения. Естественно, я осознаю, что эта вина, и абсолютная нерешительность, именно в таком формате, история совсем не про здоровье, невротическая. Потому что, желание услышать – «ты в порядке, все ошибаются» от другого человека, это все равно, что пытаться снять с себя ответственность за то, что с тобой происходит, за то, что ты делаешь, за то, что ты чувствуешь.

Пока мы, в потоке повествования плавно перетекаем из одной временной точки моей биографии в другую, я снова хочу обратиться к прошлому, надеюсь, эти скачки не сильно вас сбивают, представьте, что мы мысленно используем машину времени, чтобы ничего не упустить.

Итак, ещё одна интересная вещь, на 4 курсе меня взяли стажироваться в очень крутой журнал «Power of Women», что-то вроде «Cosmopolitan», тетушка Ким работала там профессиональным фотографом и договорилась на счёт моей студенческой стажировки. Скажу прямо, это место мечты! Огромные витринные окна главного офиса пропускают так

много света, что здание буквально сияет изнутри. Преобладающий стиль интерьера – минимализм: белые стены, подвесные лампы, точно звезды разбросанные россыпью кристаллов по блестящему, сверкающему потолку и уютная мебель, выполненная из благородной древесины венге, насыщенного кофейного цвета, облачена в рамки строгости, словно человек, сохраняющий свой теплый, уютный мир, лишь для избранных. Когда заходишь туда с улицы, чувствуешь, это конечно будет странным сравнением, но все же, помните, как Сьюзи впервые попала в Нарнию через шкаф? И ее полный смятения восторг? Серьезно, впервые попав туда, я ощутила себя в Нарнии, этот офис, словно другой мир пропитанный ароматами свежих цветов и лесных ягод, невероятное место! И вот, я там, на стажировке, каждый день с предвкушением впитывала эту манящую, особую энергию волшебства. Всё это неимоверно зажигало мое творческое начало, вообще работа мечты всегда зажигает, и место то, по сути, не так важно, но все же, я, словно лампочка светилась от счастья, ощущая бесконечный восторг от такого поцелуя удачи. Регулярное общение с моделями, блогерами, постоянные интервью, написание статей, помощь в съемках, такой не прекращаемый поток движения позволял сполна ощутить живую жизнь, сотканную из реальных событий. С глубокой теплотой я вспоминаю то время, но сейчас, полезно будет все же сконцентрироваться на другом. Я хочу упомянуть женщину, которая сыграла немаловажную роль в моей

биографии. Знакомьтесь, главный редактор журнала – Катарина Блейк (можете спокойно представить фантастический взрыв фейерверков), потому что эта женщина всегда отличалась особой эффектностью, вместе с тем, скажем так, была не особенно любезной. Но! Равносильно тому, насколько она была отчужденной от сотрудников, ровно на столько, она была элегантной и изящной, а главное, гениальной! Невозможно было ею не восхищаться. Не молодая, но статная женщина внушала страх одним взглядом, такие особы созданы для того чтобы руководить, править, именно с этим Катарина справлялась прекрасно. На самом деле, я ее побаивалась, ровным счетом, как и другие, но этот страх не витальный, а другой, когда ты одновременно и робеешь при человеке, и, в тоже время, отчаянно желаешь получить его признание, одобрение.

А теперь, небольшая отсылка к развитию моего расстройства в этот жизненный период: наверное, увлечение работой способно подавить все мои инстинкты, и ни одну пагубную привычку. В то время, из-за излишней увлеченности, мне казалось, что во мне неиссякаемый заряд энергии, поэтому с жадностью поглощая кофеин, я абсолютно забывала про такие естественные вещи, как: еда, сон, секс. Вообще со мной такое часто случалось, знаете, когда ты чем-то настолько сильно увлечён, что, ну не знаю, это похоже на пьянящую влюбленность к своей деятельности, поистине одурманивающую. Когда я говорю влюбленность, то намеренно

сравниваю это состояние одержимости творческим процессом с влюбленностью к человеку, потому что не знаю как для других людей, а для меня, эти векторы сердечной направленности очень схожи по проживанию, силе, интенсивности и качеству. Высший разряд. Спустя некоторое время тотального погружения в этот дикий и страстный режим жизни, Тайлер забил панику, потому что заметил, что в процессе рабочей эйфории я почти ничего не ем и как следствие, худею. Ну, конечно, паника, не совсем подходящее слово, он просто обратил мое внимание на то, что я забываю поесть. Помню, что тогда сказала ему что-то из разряда – «это норма для меня», но при объяснении осознала, что, ни черта это не норма, и уже после нашего диалога, на следующий же день, старалась напоминать себе о такой простой вещи, как еда (даже клеила на столе стикеры!). Когда мне удавалось не засиживаться за работой слишком долго, что-то конечно и получалось, но лампочка что оживляла изнутри, стала перегорать.

В тот период, мне было 24 года, и я не мечтала, а буквально жила мечтой. Каждый день представляла себя Кэри из «Секса в большом городе», которая, бежит на встречу приключениям сломя голову, и бесконечно радуется жизни. Постоянные интервью, написание статей, новые люди, учеба, подготовка дипломной работы, жизнь буквально кипела во мне и вокруг меня. Говорят, движение – это жизнь, и я жила, ненасытно иссушая все ресурсы вокруг и внутри се-

бя. Сладкий, медово – интенсивный режим рабочего графика закончился примерно через шесть месяцев, на время подготовки к государственным экзаменам меня освободили от стажировки, так что я погрузилась в бесконечное изучение нудных вопросов, которые, следует отметить, имели слабую связь с практической значимостью, в реальной жизни эта информация была абсолютно бесполезной. Постоянное чтение с утра до вечера и зазубривание казалось тюремным заточением. Планомерно превращаясь в затворника, с особой скрупулезностью мне оставалось поддерживать вид безмятежной легкости и стойкости в процессе подготовки к экзаменам, не для себя, а для одноклассников. Оглядываясь назад, я четко осознаю бредовость этой идеи, ведь по большому счету, всем плевать. Тогда же, казалось, что все смотрят на меня, так что надо было продолжать шоу, шоу которое началось еще на первом курсе – иллюзия беззаботного освоения гранита науки! Естественно, такой посыл не имел ничего общего с удручающей реальностью, где девушка с синдромом отличницы лихорадочно готовится к экзаменам, впрочем, как и положено хорошим девочкам! Фанатичная одержимость подготовкой привела к тому, что я снова почти перестала есть, это было лишь следствием влияния сильного стресса.

Как-то раз, после очередного экзамена я забежала на работу, проведать свою подругу Мэри. Скажу как есть, Катарина, главный редактор, о котором я вам уже рассказывала, никогда не была со мной особенно тепла, но помогала перио-

дически. И тут она, вся такая идеальная, в белоснежном платье, с аккуратно убранными волосами, в причёску, на манер Одри Хеппберн, неожиданно остановила меня, взяв за руку.

– Эми, это что ещё такое? – сказала она, медленно проводя своими изящными руками по моей спине, как бы поглаживая и выражая заботу порождённую обеспокоенностью, – Ты слишком похудела! – заявила она, но не бестактно, а осторожно.

– Не знаю, – неожиданно выпалила я, негодуя над ее вниманием и недоумением. Не знала что она вообще в курсе моего существования. Катарина продолжала осматривать меня словно врач на приеме.

– Стресс, наверное, – я сказала первое, что пришло мне в голову, и, извинившись, отстранилась в сторону Мэри.

Катарина продолжала смотреть мне в след до тех пор, пока я не свернула за угол. Неожиданная забота тронула меня и по возвращении домой, я ощутила жгучий порыв желания взвеситься, так что, закрывшись в ванной, и сбросив с себя всю одежду, я поскорее встала на весы.

– 47 кг, – с удивлением отметила я, – черт я так мало не весила со времён школы!

После этого инцидента произошло что-то очень странное для меня, внутри что-то перещелкнуло, молниеносно и еле заметно, но как будто бы что-то сломалось. Как с часами, отпадает один шурупчик и всё, механизм перестает быть работоспособным. Мне понравилось это чувство, понравилось

видеть себя такой худой. До этого дня главным для меня было – ни в коем случае не весить 60 кг, странный бзик, но, во всяком случае, я не запаривалась на счёт калорий и еды. До этого дня. Именно он, полагаю, стал переломным. Но почему?

Гипотеза: Меня заметили и проявили заботу, которой видимо, не хватало на подсознательном уровне.

Вместе с тем, люди всю жизнь называли меня худой, и никогда я на этом не фиксировалась. Так почему же именно в этот момент?

Попробуем разобраться в истории. Вследствие длительного проживания стресса организм истощается, что может привести к недостатку выработки естественных эндогенных опиатов (медиаторов счастья) что как следствие, приводит к тревоге, а также, к депрессивному эмоциональному фону. Приятные волны от дофамина, растёкшиеся по телу после неожиданной заботы от значимого человека (это же главный редактор!) вызвали, необычную для меня, на тот момент, положительную эмоцию, что способствовало краткосрочному ощущению физического благополучия, а также появлению эмоциональной приподнятости, улучшению настроения и субъективному росту энергии. Ощущения собственной значимости были такими, словно я выиграла что-то очень ценное, что-то, о чем всегда мечтала.

Достоверно известно одно, после этой истории, я своеобразно подседа на такую форму выражения «заботы» с при-

месью испуга в голосе, по поводу моего худого тела от посторонних людей. Должна заметить, от чего – то, мнение Тайлера, родителей и друзей было совсем не авторитетным на фоне других. Так, довольно странным путем, моим наркотиком стало постоянное желание быть худой, что бы на меня обратили внимание (естественно в то время, эта информация тщательно скрывалась агентами моей бессознательной стороны «Я», защитными механизмами). Следует подчеркнуть, мне искренне не чуждо признавать худое тело красивым, за исключением тяжелых случаев анорексии, так же, я ничего не имею против сексуальных тел типа: Beyonce или Nicki Minaj, но себя в такой форме, не представляю.

На данный момент других гипотез в моем арсенале не имеется. Это было примерно шесть лет назад, и я до сих пор нахожусь в состоянии внутренней борьбы между рациональной стороной моего разума и болезнью призывающей вести такой убогий образ жизни. С разницей лишь в том, что сейчас, благодаря стараниям специалиста, я уже в состоянии проанализировать болезненную динамику развития деструктивной линии моего поведения, уходящую корнями глубоко, в прошлое.

Глава 7. Синдром спасибо

[В избытке и лекарство- яд.
Японская пословица]

Разве есть что-то более непостижимое, чем извинение за вежливость? Я называю такой паттерн поведения, обуславливающий постоянное попадание в однотипные ситуации – соленая карамель, или сочетание не сочетаемого. Так уж вышло, что на протяжении почти всей жизни, я стабильно попадаю в одни и те же крайне неловкие и вместе с тем немножко комичные, но все же странные условия. Не важно, в каком обществе: рабочая среда, университетская или дружеская, где бы мне не приходилось находиться, есть люди, от которых я неизменно слышу одну и ту же фразу:

– Эми, достаточно одного спасибо!

Вы когда-нибудь страдали болезненной вежливостью? Без шуток, понимаю, что звучит крайне неординарно. Конечно, такого понятия нет ни в одном медицинском справочнике, ни в разделах по медицинской психологии, ни в психиатрии. Забавно, правда? Итак, симптоматика простая: постоянная навязчивая мысль – «Говори спасибо, а то человек не поймёт или не заметит твоей благодарности». Ну, конечно же, эта мысль воспринимается как своя собственная, протекает абсолютно незаметно и безболезненно для носителя столь странной идеи, ровно до тех пор, пока он не столкнётся с упреками, прямым посяганием на личные границы. По личному опыту скажу: небольшой процент окружающих людей склонен оценивать такое причудливое поведение как явление абберации, т. е. отклонение от нормы, что очевидно при таком восприятии, почти всегда порождало во мне некото-

рые чувства непонимания и досады, в чем-то даже обиды и отчуждения, поскольку, эта моя безобидная особенность, никогда не казалась мне самой чем-то, от чего непременно следует избавляться. Вместе с тем, со временем все-таки возник вопрос: почему некоторые считают излишнюю благодарность не лишенную искренности отклонением?

Спустя годы тотального анализа вопроса, о происхождении неординарного бзика, полагаю, мне все-таки удалось найти ответ, притом абсолютно случайно. В прошлом году Катарина дала мне задание взять интервью у сооснователя компании, активно занимающейся инновационной разработкой приложения, ориентированного на экспресс-диагностику ловушек мышления (Дж. Янг), обуславливающих бесконечное попадание людей в однотипные, болезненные для них ситуации, так называемый замкнутый круг. Зачастую, это может проявляться, например, в чрезмерной ревности, чувстве оторванности от окружающих, постоянном избегании нового, или например, в преувеличении своих недостатков при параллельном приуменивании достоинств, этот список можно продолжать бесконечно, поэтому предлагаю, пока остановиться, на уже озвученном. Так вот, сама диагностика сфокусирована на выявлении фрустрировавших базовые потребности, травматичных ситуациях, сыгравших ключевую роль в возникновении устойчивых, разрушительных закономерностей поведения, делающих людей крайне несчастными. Девиз исследователей – «Разорви замкнутый круг».

но чтобы действительно освободиться, нужно увидеть нити, которые следует рвать, поэтому данный компьютеризированный метод диагностики является инновационным в этой сфере исследования, вместе с тем, базируется на старой школе, а именно, на тесте Розенцвейга. Идея объединения с помощью компьютерных технологий, базовых основ Схематической терапии (Дж.Янг) и диагностического материала теста Розенцвейга, предназначенного для исследования фрустрационной толерантности, гениальна. Классический вариант теста представляет 24 рисунка с изображением фрустрирующих ситуаций, при которых желание удовлетворить определенную потребность блокируется за счет объективной невозможности ее утоления. В модифицированном варианте, после каждой картинке выскакивает вопрос о чувствах (Что вы чувствуете?), возникших в ответ на предъявленное изображение, испытуемый должен дать ответ, фиксируемый в специально разработанной программе. Возникнет ли второй вопрос (Приходилось ли Вам ранее испытывать это чувство? (вспомните самое давнее воспоминание)) определяет программа, если картинка эмоционально незначима, вы просто переходите к следующей, а второго вопроса не возникает. Программа учитывает незначительные эмоциональные колебания и отклонения от ровного графика, по принципу работы полиграфа. За счёт попеременного предъявления ситуаций эмоционально значимых и безразличных, согласно исследовательской гипотезе, высвобождаются бессознатель-

ные явления, подавляемые защитными механизмами сознания, вплоть до выявления психотравм. Описаны случаи как эмоционального, так и образного высвобождения информации, сопровождаемого определенным эмоциональным фоном. Часть добровольцев не могут описать конкретный образ, но отлично передают чувства, другие же, наоборот неразрывно привязывают свои образы к чувствам, здесь все сугубо индивидуально и зависит от одного критерия, является ли картинка эмоционально-значимой или нет. Если она имеет для вас значение, образ почти сразу всплывет вслед за эмоциями и карта Вашего личного замкнутого круга становится понятной. На данный момент эта методика ещё стоит на стадии разработки, но в силу своей инновационности, крайне заинтересовала наш журнал, так что, мне удалось попасть в лабораторию.

Первое что приковало мое внимание, так это люди, они всегда привлекают, в силу своей неординарности и непохожести, индивидуальности. Поэтому, когда я, впервые попала в лабораторию, то первое на что обратила внимание, так это на ученых. Чисто внешне, эти разработчики были похожи на крайне увлеченных любимым делом хипстеров, почти у каждого была борода, а если нет, то взамен нее на подбородке непременно красовалась недельная щетина, что к слову говоря, придавало их образам более брутальный вид, по крайней мере, в сравнении с мужчинами без растительности на лице, хоть и с модельными стрижками. Закончив исследо-

вать их внешние данные, после процедуры знакомства, мне предложили пройти пробное тестирование. Баш на баш, они мне интервью, я им исследование. Так и договорились. Обязательного сооснователя компании «CIDemS»– «Центр инновационной диагностики ранних дезадаптивных схем», зовут Джон. Он заботливо ввёл меня в курс дела, после чего, его лаборанты, непринужденно, прикрепили ко мне множество датчиков и начали свое исследование, поместив меня в капсулу похожую на томограф. Процедура довольно интересна и отдаленно напоминает медицинское обследование, разве что без уколов. Отсчет пошел. Первые циклы изображений, протекали, словно мимо меня, как приятные воспоминания уходящего дня, завлекающие в легкую дремоту, словно убаюкивая. Не смотря на общую расслабленность тела, часть сознания, осуществляла контроль над всем происходящим процессом, ну, во всяком случае, мне так казалось. Однако следует отметить, что одно изображение всё-таки выдернуло меня из этого гармоничного состояния. Секундное изменение в работе сознания, молниеносно словила программа, что никак не могли пропустить и исследователи. Один из циклов ситуаций, созданных разработчиками, касался взаимоотношений с отцом, во всяком случае, согласно моей интерпретации. В последней серии картинок была изображена сцена – взрослый мужчина отвернулся от ребёнка, который с обреченной грустью в глазах, дергал его за край куртки. Через пару минут последовал вопрос – что вы чувствуете,

глядя на это изображение? Единственное что пришло на ум – отчуждение, сожаление. После короткой паузы, голос одного из исследователей попросил меня сконцентрироваться на этих ощущениях, чуть погодя, последовал еще один вопрос – доводилось ли Вам ранее испытывать эти чувства, например в детстве? И тут boom! Мое подсознание неожиданным образом раскрылось, сначала в виде неприятных эмоциональных переживаний – дискомфорт, обида, страх, отвержение, а затем и в виде конкретного воспоминания, на поверхность всплыла забытая ситуация из детства, которая фейерверком взорвалась, словно пробудившийся после долгого сна вулкан. Как же я могла забыть об этой истории? Хотя, учитывая приблизительный срок, это совсем не удивительно.

Чуть больше 25 лет назад, на скидку плюс – минус, папа отвёз меня в магазин и что-то купил, я помню, как обрадовалась этому неожиданному подарку, хотя и не припомню, что именно это было. Потом провал, ниточка воспоминаний истончается и возникает уже в новом месте. Мы стоим на пустой парковке около машины, чувствую явное напряжение, изначальный восторг от приятного подарка, улетучился, словно кислород из случайно продырявленного воздушного шарика, так неосторожно наткнувшегося на острый предмет, резко и быстро. Отец молниеносно изменился в лице и стал игнорировать меня. Тут же возникло ощущение отвержения, будто все счастье искрометно исчезло, абсолютно высушив фонтан детской радости.

Словно провалившись в прошлое, я, как сейчас с удивительной натуральностью, чувствую то волнительное с обратным знаком беспокойство, страх и смятение, состояние в котором, ты явственно понимаешь, что определенно что-то не так, возможно даже из-за тебя, но никак не можешь увидеть суть, корень проблемы. (Естественно, в детском возрасте это объясняется недостаточной сформированностью определенных мозговых структур, отвечающих за необходимую для распределения от общего к частного, логическую сторону мышления). Разительная перемена в настроении отца поселила зерно беспокойства, а личностная тревога – зачастую ядерная проблема большинства людей.

– Мамочка, что случилось? Папа кажется расстроенным, – нашептывающим голосом опасаясь быть услышанной, спрашивала я у мамы, как только мы остались вдвоем.

– Он купил тебе мороженное, а ты даже не поблагодарила его! (Возможно, это было даже и не мороженное, но ясность картинки излагаемой мысли требует четкого обозначения предмета) – с недоумением и легкой ноткой осуждения ответила мама, но, не упрекая, а как бы просто, констатируя сухой факт.

Мне 5 лет, господи как я могла забыть поблагодарить? Помню свой шок, удивление и по ощущениям первый инсайт на пути взросления, помню как по проществу некоторого времени я ворвалась в комнату к отдыхающему отцу, и рыдая просила прощение, я ведь не со зла как дан-

ность приняла подарок, а искренне забыла сказать «спасибо». Конечно же папа меня простил, ситуация позабылась, а усвоенная модель поведения крепко отпечаталась в сознании, и вот, я уже взрослая, в случаях если мне дарят подарки или что-то делают для меня, буквально распыляюсь в благодарностях, притом делаю это совершенно бессознательно и очень часто, раз по 5 так точно. Как вы поняли, для меня жизненно важно быть услышанной, особенно в данном вопросе. Это слово «спасибо», каждый раз буквально срывается с языка, а если человека, на которого обрушивается буквально шквал из благодарности, такой вариант ее выражения раздражает, как например, мою подругу Мэри, то мне приходится душить этот порыв, и следующее что я чувствую – тревожность. Обычно чтобы снять ее, я говорю:

– Слушай, извини, сейчас, правда, в последний раз скажу, огромное тебе спасибо!

И этот раз, правда, последний, тревога уходит и пропадает ощущение, будто я кому-то что-то должна. Понимаете, да? Конечно, многим это может и не нравится, но я ведь искренне. Мне всегда кажется, что одного спасибо мало, и чем больше я произнесу это слово, тем лучше человек поймёт, поймёт и не обидеться, не будет считать, тебя неблагодарным, не будет демонстрировать обиду. Именно это состояние я называю «синдромом спасибо», эмоциональный скелет которого – тревога, вина. Я не фанат Фрейда, но в одном он точно был прав – все идёт из детства. Мне нравятся идеи Э. Бер-

на, личность взрослого человека составляет: ребёнок, взрослый и родитель. Внутренний ребёнок часто сохраняет свои ригидные идеи, усвоенные еще в детстве, оказывая тем самым, непосредственное влияние на восприятие реальности уже взрослого человека. Как вы поняли стержневой компонент синдрома «спасибо», тревога, мысль – я должна продемонстрировать свою благодарность, иначе люди подумают, что я их использую, и будут обижаться, а быть причиной обиды другого человека крайне дискомфортно. Почему? Если посмотреть более внимательно, то вы заметите глубинную идею, которая диктует мне поведение, эта история про «спасибо» нашла свой отголосок в будущем, помните тот эпизод про спортзал? Ужасно быть отвергнутой, вот мыслительный рычаг, побуждающий к тем или иным действиям, обуславливающий забег по замкнутому кругу моей, никому не нужной покорности.

Глава 8.

Нервная анорексия

[Стресс – это удар по голове, нанесенный изнутри]

Б.Лесняк

До того как Катарина обратила внимание на мою чрезмерную худобу, я как книжный червь не вылезала из своей комнаты готовясь к экзаменам, мало ела, потому что, катастрофически не хватало времени ни на что, кроме изнуритель-

ного штудирования материала. Этот гнетущий, постоянный стресс, вызванный тревогой, за возможный провал, усугубляло живое воображение гипотетического крушения планов на будущее, что дополнительно истощало тревогой и без того расшатанную нервную систему. Помните, в одной из глав я описала ситуацию, когда провалила первый экзамен в универе? В тот день я дала себе обещание, что-то вроде клятвы: искренне прими поражение только в том случае, если сделала все возможное чтобы избежать его. Оставалось, лишь следовать за своим словом, и на износ, до слез, до срывов, я усердно занималась, периодически даже, ловя кайф от такого дикого режима жизни, совершенно запутавшись в сетях катастрофизации (по А. Векс, когнитивное искажение).

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.