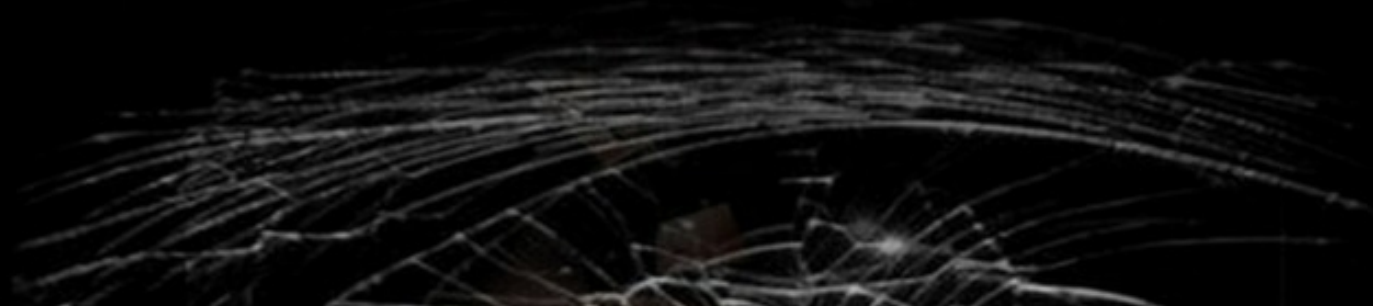


Марина Бойко

# *Разорванное лицо*

(история моего сумасшествия)



Марина Бойко  
**Разорванное лицо**

«Издательские решения»

## **Бойко М.**

Разорванное лицо / М. Бойко — «Издательские решения»,

Я — красивая, современная женщина. С большим количеством шрамов и тонального крема. 9 лет я жила в своем личном «АДУ», о котором не принято говорить. История эта, к сожалению, не уникальна. У каждого своя. Но личные трагедии часто совпадают. Мало кто видит сигналы более глубокого переживания. Невротическая эксфолиация — что это? Суть недуга — больной совершает навязчивые действия на повреждения кожи. Говорить об этом стыдно... Говорить об этом надо... Книга для всех: родителей, супругов, психологов.

© Бойко М.

© Издательские решения

# Содержание

Глава 1. Детство	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Разорванное лицо (история моего сумасшествия)

**Марина Бойко**

*Сумасшествие – в этом состоянии поведение не поддается самоконтролю, действия бессмысленны или направлены на удовлетворение инстинктивных потребностей и последствия действий не играют никакой роли. Внешний и внутренний мир смешаны, восприятие реальности нарушено... Первым, кто дал научное описание сумасшествию, был Платон. В диалоге «Федр» он различает два вида безумия: болезнь и божественный дар.*

*(Википедия)*

© Марина Бойко, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Была глубокая ночь. Все спали, а я стояла в ванной перед зеркалом и смотрела на свое отражение. Мои и без того большие глаза были расширены от ужаса. Мне было больно, очень больно... Больно так, что хотелось орать. Но я не могла: в соседних комнатах мирно спали мои дети. Боль стояла комом в горле. Из глаз медленно стали вытекать соленые слезы и, попадая в раны, причиняли еще большую боль... Раны скорее были похожи на дыры, из них сочилась кровь – «результат» моих часовых усердий... Сцена больше напоминала сюжет из дешевого фильма ужасов, но это было страшнее – это было реально... Вся раковина была забрызгана кровью, везде валялись кровавые ватные диски и куда-то в угол была заброшена швейная игла... моя игрушка, а вернее орудие моей многолетней пытки... Мелькнула мысль: «Если сейчас придет муж, то он либо упадет в обморок, либо меня отправит в психушку... Что со мной происходит? Господи, помоги!!!»

Сразу скажу – писательского опыта у меня нет. И я долго думала, а стоит ли начинать? Но когда я рассказала свою историю друзьям и близким, они просто настояли, чтобы я изложила это в книге и самое важное – написала ее сама. Так как никто другой не сможет описать те ощущения, которые были пережиты мной. Они были настолько шокированы, что все в один голос кричали, как это важно знать людям. Я загорелась этой идеей, но по прошествии времени совсем засомневалась в своих силах. Но все-таки решила – надо! Моя жизнь не уникальна. Нет, даже не так. Любая жизнь уникальна, и есть истории людские и страшнее, и тяжелей. То, что случилось в итоге со мной, переживает очень много людей, так много, что мы об этом даже не догадываемся. А не знаем потому, что об этом не принято говорить, а непосредственно героям данной ситуации, признаваться очень стыдно. И человек сам начинает вариться в собственном аду.

Сегодня много говорят о зависимостях. Очень популярно мусолить темы алкоголизма, наркомании. Но мало кто знает, что есть зависимость под научным названием – невротическая экскорпация. Даже люди, занимающиеся психологическими практиками, не все знают об этом. Эта ниша пуста, потому как клиенту тяжело прийти к специалисту из-за чувства стыда или вины и попросить профессиональную помощь. Так случилось, что я попала в эту зависимость. И теперь готова об этом говорить. Говорить для того, чтобы вы обратили внимание на своих детей, жен и даже мужей. Не исключено, что ваш близкий страдает от этого, а вы даже не догадываетесь о страшной глубине проблемы. Я хочу рассказать о причинах и главное, о том, что такое имеет место быть. В моей жизни случился АД! Ад, который продолжался 9 лет. Но он не случаен, здесь я раскрою причины, которые спровоцировали эту зависимость конкретно

у меня. Безусловно, у каждого они свои, но, возможно, мой опыт вам пригодится. И может быть, это будет так вовремя, что вы успеете помочь своему родному человеку.

Книга будет состоять из глав, в которых я буду повествовать об этапах моей жизни. Как я это чувствовала именно в тот момент, как проживала. В конце главы – анализ и видение данной ситуации уже сегодняшними глазами взрослого и опытного человека, попытка разобраться, для чего и почему она мне была дана.

Ну теперь давайте разберемся, что же это за «зверь» такой – невротическая экскорiation. Покопавшись в интернете, я нашла в Википедии определение.

Невротическая экскорiation – компульсивные действия, сопровождающиеся самоповреждениями кожи, которым нередко предшествуют ощущения кожного дискомфорта, зуда кожных покровов. Стремление к повторному расчесыванию приводит к образованию на коже свежих экскорiation (расчесов), постепенно регрессирующих с образованием поверхностных или более глубоких рубчиков. В отличие от проявлений патомимии, при невротических экскорiation больные не только осознают патологический характер своих действий, но и рассматривают их в качестве причины повреждений.

Расчесыванию нередко предшествуют визуальный осмотр или прикосновение к коже. Больные расчесывают себя ногтями, щиплют или сдавливают кожу, используют булавки, бритвенные лезвия, пинцеты и другие инструменты. Вслед за этапом самоповреждений, когда кожа сильно расчесана и содраны все корки, наступает этап временного облегчения, внутреннего удовлетворения. Затем неизбежно вновь следует нарастание дискомфорта, недовольства состоянием кожи. Попытки предотвратить или остановить расчесывание (больные коротко стригут ногти, надевают перчатки) чаще всего малоэффективны.

Основной метод лечения – психотерапия.

## Глава 1. Детство

### Родители

Я была младшим ребенком в семье советской эпохи, где была развита идеализация страны и системы. Родители мои интеллигентные люди, которые всего в жизни добивались сами. В то время, это можно было сделать, только упорно работая и взбираясь по карьерной лестнице. Ну и мозги, совмещенные с упорством, тоже не мешало бы иметь. Отец мой – сильная личность. Родился в деревне. Старательно учился, понимая, что без образования можно остаться в деревне навсегда. Тогда все стремились в город, в «яркую» жизнь. Но в то время понимали, что эту яркость можно получить только благодаря образованию. Тогда высшее образование ценилось высоко, и папка мой налегал на учебу, вгрызаясь в гранит науки. Закончив школу практически на «отлично», отслужив в армии, он приехал в наш город и стал развиваться. Только Богу одному известно, как сложно ему это все далось. Был период, когда родители спали максимум по 4 часа в сутки. В шесть утра меня будили, чтобы одну из первых отвести в детский сад. Как рассказывал отец: «Привел, завязал бантик и в кабинке оставил, чтобы досыпала». А сам в другой конец города – на работу. А вечером приходил и наблюдал картину, как его любимое и грязное чадо одно ковыряется в песочнице, так как всех детей забрали давно домой. Родители были молоды и полны энтузиазма. Отец работал на заводе, учился на вечернем отделении в институте, который впоследствии успешно закончил. Он вкладывал всего себя в семью. Папа был главным добытчиком: помимо добывания различного дефицита, он еще ездил на рыбалку, привозил грибы и бруснику. И тут начиналась мамина роль – не спать ночами и перерабатывать всю добычу. Так и жили. Папа был мой основной дружок лет до 7, пока не стал расти по карьерной лестнице. Завод в итоге поглотил моего родителя, все реже я его видела, а он работал, работал и работал. Тут еще и партийный карьерный рост начался. На тот момент это было очень востребовано, и у него это отлично получалось. Мама всегда нам с сестрой говорила о том, какой наш папа добытчик и как много он делает для семьи. В общем, он был авторитетом. Причем заслуженным. Ни разу за свою жизнь я не слышала мата или крика от отца. Да, бесспорно, у него много есть недостатков. Как, впрочем, у всех у нас, но главные качества у него очень сильны. По-житейски он очень мудрый, это мудрость, полученная от родителей и данная с опытом жизни. Я папина дочка, очень похожа как внешне, так и характером. Моя старшая сестра говорила, что отец меня сильно избаловал, когда я была маленькой. И он действительно меня баловал. Каждый вечер, приходя с работы, он приносил мне что-нибудь вкусное, в основном, это были конфеты. По его словам, возле нашего двора всегда крутился какой-то добрый зайчик, который передавал Маришке гостинец. А я, естественно, была рада безмерно, и ждала папкиного прихода с подарком от чудесного животного. А еще он гордился мной. Я часто читала стихи перед гостями и уже в три года знала азбуку. Папа много со мной занимался до школьного возраста – мы гуляли, читали, играли. Еще раз повторюсь – это был главный мой дружок. И мне его очень не хватало, когда он стал пропадать на работе.

Мамочка у меня красивейшая женщина. У нее всегда были длинные волосы, а в детстве моем они были ниже пояса. Мне она казалась какой-то недоступной и неземной. Мама все делала правильно, как мама. Она была хорошей хозяйкой, мы были всегда ухоженными и накормленными. Мамочка моя человек все близко воспринимающий к сердцу. Она из той породы людей, которая будет переживать внутри, садить свое сердце, но никому ничего не скажет. Чтобы никого не волновать. Мне всегда, всегда ее не хватало. Не хватало внимания, любви и ласки, не хватало разговоров. Но в принципе, тут нечему удивляться.

*Мои родители – это то поколение послевоенных детей, которые тоже не получали любви в полном ее понимании. Важно было детей накормить, одеть. Семьи были многодетные,*

*и обласкать, понежить каждого в такой большой семье было непросто – надо было, в первую очередь, просто выживать. Как написано во многих психологических учениях – все проблемы из детства. И мне искренне жаль наших дедов и родителей, которые недополучили энергию любви. В моем понимании – это недолюбленное поколение. И, к сожалению, многие перенесли эту модель семьи в свои семьи. Своего ребенка нужно любить и говорить ему об этом. Нужно трогать, обнимать и ласкать. С ребенком надо говорить и очень постараться стать ему другом. Тогда ваше дитя будет знать, что дома у него есть друзья, с которыми он может поделиться своими переживаниями, и никто его не осудит. Вы сможете вместе разобраться в сложившейся ситуации. Да, возможно, твой родитель тебя в чем-то поругает, но сделает так, что ты сам осознаешь и поймешь, что был в чем-то не прав. Сделаешь правильные выводы и йу-ху! Жизнь продолжается! Твоя победа будет являться победой всей семьи, и твои родители вместе будут радоваться с тобой и говорить, какой ты молодец. Такое отношение родителей приведет к развитию здоровой психики ребенка, и он научится жить с интересом и без страха. Уверенность в родительской любви и заботе придаст ребенку новые силы и укрепит веру в свои возможности.*

*«Любовь к детям нужно выражать в ясной и понятной форме. Дети ищут подтверждения того, что они любимы, в отношении к ним, в нашем голосе, глазах, жестах. Поэтому как можно чаще целуйте и обнимайте своих детей, разговаривайте с ними, слушайте их, смотрите на них с любовью и нежностью.»*  
(Ж. Сесброн)

Я помню, как была ребенком. При всей заботе, которая меня окружала, мне казалось, что мои родители меня не любят. Было постоянное чувство одиночества и страха. Хотя, сегодня, будучи взрослой, я понимаю, что моя семья меня любила, любила так, как умела любить. Не больше и не меньше. Но почему-то все яркие моменты детства стерлись, и только благодаря моему психоаналитику я начала вспоминать и счастливые моменты детства. Мне нравилось быть дома, быть со своей семьей, я их безумно любила, но мне их всегда не хватало. Не могла насытиться общением с ними. Отсюда и страх потери, и чувство нелюбви. Где-то на уровне подсознания я решила, что если меня не любят родители, то это моя вина, и я плохая. Такие замечательные родители не могут быть плохими и просто не любить меня. Значит, причина во мне! Эта установка сыграла плохую роль и во взрослой жизни. Потому как проецировалась на дальнейших моих отношениях с людьми.

В нашей семье был девиз: «Ты должен!». Ты должна учиться хорошо, ты должна быть самой лучшей, ты должна помогать, ты должна слушаться взрослых! ТЫ ДОЛЖНА! А почему должна, собственно, никто не объяснил. Так надо и все. К моему «должна!» еще была приставка: «не подведи» и «не позорь отца!» Эта страшная ответственность перед всем, чтобы ты ни делала – ты должна все делать так, чтобы тобой гордились, ты должна быть правильной девочкой во всем – вызывала повышенное чувство тревоги.

В моих воспоминаниях детство рисуется в черно-белых тонах. Все обиды и ситуации я пропускала через детское сердечко и очень переживала. В момент дикого одиночества я думала о том, как взрослые забыли, что когда-то они тоже были детьми, и их тоже обижало порой несправедливое отношение взрослых (конечно, ребенку на тот момент оно кажется несправедливым). «Вот когда я вырасту, я всегда буду помнить, как у меня все было в детстве, чтобы понимать своих детей». И запомнила! Однако, к сожалению, и мне пришлось допустить много ошибок со своими детьми. Но об этом позже.

*Ребенком все ощущалось именно так, в серых красках. Мир ребенка совсем отличается от мира взрослых. И взгляд на одну ситуацию имеет существенное различие. Порой мы можем нести детскую обиду на родителей всю жизнь, а они даже и не подозревают об этом. Они*

даже и не запомнили, что случилось именно тогда, а ребенок запомнил, и всю жизнь его душа может плакать по этому поводу в оболочке взрослого человека. Когда я проходила личный психоанализ, то задала вопрос аналитику после одного упражнения. «Чем больше я копаюсь в своем детстве, тем больше всплывает радостных моментов, и тем больше я понимаю, что детство у меня было счастливое. Мне повезло с семьей, и у меня замечательные родители. Может, это во мне причина? Может, у меня как-то не так мышление работает? Может, я каким-то странным ребенком была?». «Тут никто не виноват!» – сказала психоаналитик – «Ребенка сложно обмануть, он чувствует настроение матери, чувствует все тревоги и страхи матери. И как бы мать ни старалась быть хорошей, ребенок каким-то своим внутренним чутьем ощущает то, что чувствует мать. Ты просто вспомни, как вынашивала тебя мама, с какими страхами. Как тревожилась и как переживала. А ты настолько была с ней связана, что ощущала тоже самое. Вот только ребенку сложнее справиться с этими эмоциями. Взрослый человек может все разумно проанализировать, а ребенок несет все через сердце. Ты это чувствовала так!»

*«У ребенка свое особое умение видеть, думать и чувствовать; нет ничего глупее, чем пытаться подменить у них это умение нашим.»*  
(Руссо Жан-Жак)

## **Страхи**

Меня мучили страхи. Их было много, и все рисовалось в детском воображении в жутких картинах. А самый главный страх – страх потери матери, видимо, был заложен еще, когда мама перестала кормить меня грудью через месяц после рождения. Это не ее вина. Как нередко это бывает, пропало молоко. А кормление грудью – это великая связь с матерью. Ты не только кушаешь, ты чувствуешь тепло и защиту матери. Ты слышишь знакомый стук сердца, а для малыша это как колыбельная песня. Ведь он 9 месяцев слушал эту музыку. А тут связь была утеряна.

*Поколение несчастных советских матерей и детей... Моя сестра родилась в то время, когда матери через 2 месяца после родов выходили на работу. Выделялся один час на кормление ребенка, и молодые мамочки бегали кормить малышкой в ясли. Мне повезло: в ясли я попала в год. Мама вышла на работу, когда мне было 9 месяцев. В это время уже можно было сидеть с ребенком до года за свой счет (неоплачиваемый отпуск по уходу за ребенком). Папа был на защите диплома, и мог со мной параллельно нянчиться. Даже представить страшно, какая это колоссальная психологическая травма, как для ребенка, так и для матери. К сожалению, все эти эмоции откладываются у ребенка в бессознательное, и во что это может впоследствии вылиться, одному Богу известно. Чем дольше ты находишься с малышом, тем комфортнее его мироощущение... По моему мнению, с дитем нельзя расставаться, как минимум, два года. Но это только мое мнение.*

*«Нет такого создания, как дитя – только дитя и мать.»*  
(Дональд Винникотт)

В детском возрасте закладываются причины многих страхов. Самый доминирующий страх – потеря объекта (матери). Мать – это защита для ребенка. Мать в глазах ребенка – Бог. И если ребенок перестает чувствовать эту защиту, начинает жить в своем мирке, о котором редко, когда говорит. И этот мирок необязательно может быть счастливым и красочным. В нем могут жить страшные монстры, смерть и ужас.

**«...Поздний вечер. Мне 5 лет. В комнате темно, и рядом спит мама. Игрет транзистор. Я лежу, все окоченевшая от ужаса. Мне страшно так, что вздохнуть больно. Меня разметало по кровати от страха смерти... Вижу, как я лежу в гробу под землей,**

**и черви уже начинают движение в мою сторону. Наконец, я не выдержала и стала будить маму: «Мамочка, давай мы умрем вместе, а перед этим напишем, чтобы нас рядом похоронили!» «Хорошо! – сказала мама. – Спи!»**

## **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.