

Жизнь в моей голове: 31 реальная история из жизни популярных авторов

Автор:

[Джессика Беркхарт](#)

Жизнь в моей голове: 31 реальная история из жизни популярных авторов

Джессика Беркхарт

Ты когда-нибудь чувствовал, что не можешь встать с кровати? Сбегал от друзей, чтобы они не видели твоего отчаяния?

Авторы этой книги, популярные писатели, чьи жизни, казалось бы, ничто не может омрачить, знают о подобном не понаслышке. Наверно, поэтому «Жизнь в моей голове» – особенное произведение. Оно дает нам понять, что любой может столкнуться с проблемами. Главное – найти в себе силы с ними справиться.

Джессика Беркхарт

Жизнь в моей голове: 31 реальная история из жизни популярных авторов

Этот сборник посвящается всем читателям, которые когда-либо имели дело с психическими проблемами. Желаю вам обрести спокойствие и силу благодаря историям, которыми поделились его авторы.

Д. Беркхарт

Морин Джонсон

Глупые чудовища и дети-хирурги

У меня было тревожное расстройство. Я страдала им в серьезной форме несколько лет тому назад. Оно свалилось на меня как гром среди ясного неба и порядком мучило какое-то время.

Если у вас тревога, то вы можете знать, что чтение о ней усиливает ее, но я тем не менее маниакально делала это, пытаюсь найти ответы на свои вопросы.

Я искала указания на то, что в конце тоннеля меня ждет свет. И вы увидите его, прочитав это эссе. Он стал для меня сюрпризом. Я знаю, что это важно. Доверьтесь мне. Если вы хотите идти со мной, возьмите меня за руку.

Приступы тревоги имеют свой конец. Такое случается постоянно. Никогда не теряйте надежды, что с вами произойдет то же самое. Я не профессиональный психиатр, и если у вас сильная тревога, я очень, очень, очень настоятельно рекомендую вам обратиться к специалисту. Возможно, вы уже сделали это. Я пишу здесь о том, как обстояло дело у меня. Мы все разные, и наши пути могут отличаться один от другого. У тревоги куча особенностей. Бороться с ней можно разными способами – и это хорошо. Таких способов существует МНОЖЕСТВО. Миллионы – миллиарды? – людей имеют с ней дело. Почти у всех нас были психические расстройства в тот или иной момент нашей жизни. Вы не только не одиноки – но принадлежите к большинству.

Хочу, чтобы вы знали: несмотря на тревогу, люди могут заниматься самыми разными вещами и быть действительно счастливыми. Хочу, чтобы вы знали: такое возможно.

Кроме того, все не так уж плохо. Клянусь, я не выдумываю. Хочу, чтобы вы знали, что приступ тревоги, который, как я считала, доконает меня, возможно оказался самым лучшим, что со мной произошло. Такое знание может быть полезным.

А теперь я расскажу вам свою историю, и если она поможет вам, то и хорошо.

Случилось так, что тревожное расстройство настигло меня, когда в моей жизни все шло гладко. До того я считала, будто мне известно, что такое тревога. Я

думала, это состояние подобно тому, что бывало у меня перед экзаменами или в определенных обстоятельствах. Я думала, это просто нервозность. Но скоро узнала, что тревога – очень странное чудище.

Сначала у меня появилось совершенно непонятное ощущение – в груди все колотилось, а руки словно било током. В то время я очень много работала – засиживалась до полуночи и позже и не придавала этому значения. Мои мысли мчались, как поезда, а затем я стала ощущать «разряды». Мне действительно казалось, что меня бьет током прямо из розетки. Ночью со мной случилась паническая атака – я проснулась с сильным сердцебиением и чувством, что не могу дышать. Такие случаи становились все более частыми. Я вставала в пять утра и ходила по комнате. А затем как-то раз приступ не прекратился, когда я проснулась. Меня трясло. И самое неприятное – мне показалось, что я не могу контролировать свои мысли. Это было похоже на кошмар: будто я прежде все время сидела на водительском сиденье, а потом как-то утром меня с него согнали, и я переместилась на пассажирское место. Я видела, куда мы едем, но не могла рулить. Как будто смотрела на происходящее со стороны. Я была напугана и одновременно полна энергии и понятия не имела почему. Разум словно метался из стороны в сторону.

Это случилось в прекрасный летний день. Я должна была встретиться с двумя друзьями, чтобы вместе работать над книгой. Я оделась и вышла из комнаты. Позвала маму (она медсестра) и заговорила с ней. Я плакала и вся дрожала. Попыталась работать, но слова не слушались меня. Я рассказала друзьям о том, что со мной происходит, и они очень помогли мне. Я чувствовала, что должна двигаться. Они ходили со мной несколько часов, а потом один из них поймал такси и отвез нас к доктору. (Этот доктор уже осматривал меня в связи с имевшимися симптомами. Он диагностировал тревожное расстройство.)

Вечером мне дали седативное. Мама поднялась в мою комнату и сидела со мной, потому что я находилась в состоянии дистресса. Я выпила таблетку. Ночью я слегка успокоилась, но на следующий день все повторилось. Так продолжалось несколько месяцев. Не стану описывать это ужасное состояние и рассказывать о тех мыслях, которые приходили мне в голову, потому что вы наверняка сами все это знаете, если испытали такое. Я не понимала, как я буду что-то делать, как буду жить, работать. Не могла понять, как буду ложиться спать и каково мне будет по утрам. Вот какого рода «веселые моменты» подбрасывает вам тревога. Она сволочь. Тем летом работать было трудно. Я не могла как следует сосредоточиться. Затем я впала в ярость и набросилась на свою болезнь. Я

атаковала ее ВСЕМИ СРЕДСТВАМИ, КОТОРЫЕ МОГЛА ИЗОБРЕСТИ. Я сказала себе: «Эта тревога – знак того, что я должна что-то сделать, и я это сделаю».

Позвольте мне рассказать вам о том, что я узнала и ЧТО СДЕЛАЛА, потому что это имеет значение.

Во первых: тревога – это не вы. Она дрейфует вокруг вас, но это не вы. Мне нравится представлять ее большим красным монстром из мультфильмов про Багза Банни. (Зайдите в Гугл, если хотите увидеть, как он выглядит.) Он находится вне вас. И довольно смешной. Тревога на данный момент может быть с вами, но она в силах улизнуть так же внезапно, как появилась. Она не постоянная ваша спутница, не важно, что вы по этому поводу думаете.

Во-вторых, вы знаете, как умеет врать депрессия? Ну а тревога тупа. Я не хочу сказать, что глупы люди с тревожным расстройством. Вовсе нет. Я имею в виду, что глупа сама тревога. Если вы спросите ее, сколько будет два плюс два, она крепко задумается, а затем выдаст: «треугольник» или «пакет чипсов» или же «юбилейная марка». Поскольку понятия не имеет, что есть что. Она попытается убедить вас, будто очень хорошие вещи – ужас что такое. Тем летом, когда мне было так плохо, поначалу не имело никакого значения, на что я смотрю или что делаю; тревога-монстр боялась всего. Она боялась работы, несчастных случаев, пауков, бодрствования, моих кроссовок, стены... Я поняла всё в тот день, когда у меня случился срыв и я стала смотреть скучнейший документальный фильм о природе просто для того, чтобы мои мозги работали медленнее. На экране были красивые виды гор и деревьев. Тревога охватила меня, когда я смотрела на них, и я сказала ей: «Ты абсолютная тупица. А тупость не может побороть меня. Исчезни, идиотский монстр. Я ЗДЕСЬ НАЧАЛЬНИЦА!»

Еще один полезный визуальный образ: я начала думать о тревоге как о чем-то очень, очень маленьком, как о ребенке в белом халате слишком большого для него размера, который пытается командовать мной. «Ты очень милый малыш, – сказала я. – Пойдем найдем твоих родителей. Или же пристроим тебя в приют»[1 - Я не одобряю помещение плохо ведущих себя детей в приюты, если только они не воображаемые непослушные дети, обитающие у тебя в голове. А кроме того, мой воображаемый приют для воображаемых детей – очень хорошее место.].

После этого я начала обретать контроль над тревогой.

В-третьих. Я как следует рассмотрела свою жизнь и тогдашнюю ситуацию. И впервые ясно увидела многие вещи. Для начала: у меня нет границы между работой и жизнью. Нет временных ограничений. Я сижу в Интернете часами и позволяю своему мозгу впитывать электричество. Существует множество исследований (я не могу их все перечислить), которые доказали, что это не слишком хорошо для нашего мозга. И я стала прекращать работу в назначенное время независимо ни от чего. Если тревога не давала мне как следует работать днем, я не восполняла пробелы вечером или ночью. Все. Я отработала, что мне положено.

Я стала все делать медленнее. Посадила себя на медленную умственную диету, и мне было все равно, кто и что об этом подумает. Мне вполне годилось нечто скучное, что пришлось бы кстати в доме престарелых. Я стала придерживаться того, что назвала Бабушкиным Образом Жизни и никогда не оглядывалась на прошлое. Идея о том, что мы Должны! Быть! Активны! Все! Свое! Время! – чушь собачья. Это вам внушает телевизор, или статьи, или постоянное, но неверное внутреннее ощущение, что буквально все добиваются успеха, делают что-то и в восторге от всего этого КАЖДУЮ СЕКУНДУ СВОЕЙ ЖИЗНИ!!! Это ложь. Люди делают какие-то вещи за разные промежутки времени и в разных условиях. Мы не участвуем в некоем соревновании, и каких-то твердых критериев и норм для нас не существует.

Я ходила медленно. Выходила из дома и оглядывалась по сторонам. Дерево. Утка. Витрины магазинов. Другие люди. Я взяла передышку и перестала внушать себе, что должна прочесть/сделать/обдумать/одобрить, и неожиданно обнаружила, что напичкана странными идеями о том, что я «обязана» сделать. Я подстегивала себя и заставляла прыгать через обручи, чтобы достичь вещей, не имеющих ценности. Я поняла это не за один день. А за несколько месяцев. Моя голова начала проясняться, и я постепенно стала делать больше и больше полезного. И важную роль на пути, на который я ступила, играла медитация.

Это в-четвертых. Медитация. ЭТО ВАЖНО. Да, знаю. О ней пишут в журналах о здоровом питании и образе жизни, она повсюду и в большой моде. Но знаете что? Она изменила мою жизнь, и я медитирую каждый день. Опять же, много научных данных о медитации можно найти в Интернете. Тут надо быть упорной. В этом все дело. Не так, чтобы разок помедитировала и стала другим человеком. Она сродни физическим упражнениям. Я не вру, когда говорю, что она изменила мой образ мыслей и, возможно, мой мозг. Она теперь часть моей жизни и останется ею[2 - Я занималась разными типами медитации на протяжении

нескольких лет. Я окунулась в нее с головой. Прежде всего я рекомендую Программу редукации стресса, основанную на внимательности (часто ее называют MBSR). Также существуют приложения к ней и множество мест, где проводят бесплатные или очень дешевые занятия. Поищите у себя в городе. Во многих библиотеках имеются книги по медитации. Нет неправильного способа начать, и всегда имеет смысл попробовать разные ее виды, чтобы понять, какой подходит именно вам.].

В-пятых. Мне помогли. Я пошла к доктору, и он назначил лекарства, которые я принимала полтора года. Я также подверглась когнитивно-поведенческой терапии, и она помогла мне поменять мои установки. Я также обратила серьезное внимание на то, почему я такая вымотанная, и обнаружила в корне этого медицинскую проблему. Что стало замечательным открытием. То есть, конечно, здесь нет ничего хорошего, но знать о таком надо, потому что в этом случае можно принять надлежащие меры.

В-шестых. Я стала заниматься физическими упражнениями. Много времени уделяла йоге. И это, опять же, звучит как клише, но она по-настоящему работает. Я ходила. Просто двигалась. Перестала употреблять кофеин в больших количествах. А до того пила СЛИШКОМ МНОГО КОФЕ. (От пяти до восьми чашек в день.) Я совсем завязала с кофе года на два. Теперь я пью его в ограниченном количестве и никогда вечером. Так что, да, диета и прочие разумные шаги кажутся скучными, но РЕАЛЬНО РАБОТАЮТ. И начинают работать только со временем.

В-седьмых. Я ЗНАЮ, ЧТО ЭТО МОЖЕТ КОНЧИТЬСЯ. Болезнь заявит вам, что ничего подобного. Но помните: ОНА НИЧЕГОШЕНЬКИ НЕ ЗНАЕТ. Тревога схожа с четырехлетними детьми, которые мнят себя хирургами – и это мило, что они так считают, но вы же не ляжете на операционный стол к четырехлетке. ДЕТИ НИЧЕГО НЕ ЗНАЮТ. Вы не позволите им осуществить хоть какое хирургическое вмешательство. Точно так же нельзя допускать, чтобы тревога мешала вам принимать решения. Она такая маленькая! Такая глупая! Смотрите-ка, она думает, что может обвести вас вокруг пальца. Но вы вернете себе контроль над собой. Она слабее вас.

В-восьмых. Я обнаружила, что тревога докучает очень многим людям. Это не стало для меня большим открытием. Кого-то из тех, кто рядом с вами, в настоящий момент мучит тревога. Вы можете знать об этом, можете не знать. Тревога бывает у людей, занимающихся совершенно разными делами. Актеры из

ваших любимых сериалов подвержены ей или были подвержены в прошлом. То же относится и к авторам ваших любимых песен или книг. Повторяю: ее можно обнаружить у людей самых разных профессий. Она – дело обычное. Она передвигается с места на место. С ней можно жить, а можно указать ей на дверь. Вы не одна такая.

В-девятых. Здесь нечего стыдиться. Что с того, что вы спрятались в туалетной кабинке, запаниковав при виде меню? НИЧЕГО. Что с того, что вы говорите слишком быстро? НИЧЕГО. Что с того, что вы не можете закончить работу, потому что тревога охватила вас, когда вы смотрели на ручку? НИЧЕГО. Не имеет значения. Я прошла через это. Выходите, когда будете готовы, и мы вместе выбросим ручку в окно. Или, наоборот, скажем: «Все в порядке – ты хорошая ручка». Проговорите «НИЧЕГО» прямо сейчас. Потому что это действительно так. Если только по вашей вине не произошел какой-либо большой международный инцидент, а это, обещаю вам, невозможно (вы же не Владимир Путин, который читает эти строки, и в этом случае я основательно недооцениваю свою читательскую аудиторию), вы не сделали ничего ужасного, и никто не пострадал, так что опять же НИЧЕГО.

Я применила к тревоге самые разные методы воздействия одновременно. И это сработало. Сильные, продолжительные приступы через несколько месяцев прекратились. Я держала ухо востро год или два, но не припомню, чтобы атаки тревоги в это время возобновлялись. И одна из причин этого заключается в том, что я перестала бояться ее. Я разрешила ей приходить и уходить. И оставила дверь открытой. «Можешь зайти, – сказала я, – и показать себя во всей красе». Звучит глупо и как-то по нью-эйджевски, но это ПРАВДА. Я просто решила, что буду заниматься своими делами вне зависимости от того, со мной она или нет. Это потребовало усилий, но я не отступала. И монстр отправился восвояси.

Но я не ненавижу ее. Помните, я говорила, что в моем положении было много хорошего? Это и вправду так.

Честно, я стала лучше после нее. Не могу сказать, что я фантастическая особа, – это не мне решать. Но я ощутила тревогу на своей шкуре и стала куда более сострадательной. Я поняла также, что раз уж я вся в раздрае, то могу воспользоваться моментом, чтобы что-то изменить в жизни. Это выглядит примерно так: У моего дома обвалилась крыша; можно заодно перекрасить стены в комнате. Раз уж она здесь, то можно заставить ее работать на себя. Вручите этому дурацкому монстру щетку, ПУСТЬ УСТРОИТ УБОРКУ. Я стала жить

медленнее и получаю от этого больше удовольствия. Мне насрать, что подумают люди о моем решении жить так, как я живу.

Когда я сделала это, то окинула взглядом свою жизнь и увидела, что она прекрасна, а если вас что-то не устраивает, то это при желании можно изменить. Когда у меня была тревога, я считала, что ни на что не способна. Но, оглянувшись назад, увидела, что много чего сотворила. Я стала все делать медленнее? Да. Но я справляюсь со своими планами? Да. Теперь я работаю более эффективно.

Я осознала, что когда не пялилась постоянно на тревогу, то была счастлива. Я убеждала себя какое-то время, что невозможно быть счастливой и болеть, но это ложь. Вы можете думать иначе, потому что тревога пляшет вокруг вас как огромный идиот, пытающийся заслонить вид того, что приносит счастье. Но счастье вполне может быть рядом. И, вероятно, так оно уже и есть. СПОКОЙСТВИЕ точно рядом. И НЕ-ТРЕВОГА определенно где-то поблизости.

Повторюсь: это моя история, а все истории разные. Но, как я уже призналась, я пишу это, чтобы вы прочитали правдивую историю о тревоге, которая хорошо заканчивается. Очень многие из вас могут очутиться в моем положении, и, не сомневайтесь, вы способны заставить тупого монстра плясать под свою дудку. Вы можете добиться позитивных перемен. Или просто жить хорошо. Вам это по плечу. Не слушайте ее, бурчащую, что все мои слова – вранье, и помните: она тупица, а вы нет. Она ничего не знает. Что бы ни случилось, НУ И ЧТО С ТОГО? НИЧЕГО.

Удачи вам. И наплюйте на то, на что вам наплевать.

Робинсон Уэллс

Двадцать таблеток

Я принимаю в день двадцать таблеток, и каждая из них может рассказать обо мне историю.

Знаю, найдутся читатели, которые критически отнесутся к моему решению пить столько лекарств. Они скажут, что мне нужно подобрать другое лечение – что я превращаюсь в напичканного таблетками зомби.

Я не против других видов лечения: верю в действенность когнитивно-поведенческой терапии; у меня есть собака из психиатрической службы; я медитирую. Но я также принимаю таблетки и не собираюсь каяться по этому поводу. Я обнаружил, что большинство критикующих такой вид лечения людей пытаются всучить мне какие-то чудодейственные масла и яичный порошок или же советуют сосредотачиваться на мыслях о хорошем. Да, мне не нравятся побочные эффекты таблеток – три препарата я принимаю исключительно для того, чтобы снять их – но, судя по моему опыту, лекарства больше помогают, чем вредят.

Не все из принимаемых мной препаратов так уж хороши. Как скажет вам любой человек, когда-либо имевший дело с психоактивными средствами: это не точная наука. Я сменил четыре вида антидепрессантов прежде чем найти тот, который мне действительно помогает. Ты пьешь одно лекарство два-три месяца, чтобы проверить, как оно на тебя действует, и если результат оказывается отрицательным, меняешь его на другое.

Это первое, о чем я хочу поговорить: о моих антидепрессантах. Вечером я принимаю две таблетки. У меня не слишком сильная депрессия, она приходит и уходит, но антидепрессант – это своего рода основа курса лечения психического расстройства. Он способен сбалансировать химические вещества у вас в мозге. (Я не доктор. И не знаю точно, какие роли играют эти вещества. Но вот к чему я пришел за шесть с половиной лет своей болезни.)

Я лишь слегка знаком с депрессией. Я работаю дома, поскольку я писатель. Депрессия обычно заставляет меня обустроиться на диване и смотреть телевизор или же неподвижно сидеть за столом, когда я пытаюсь работать. Я часто долго и пристально смотрю на что-то. Есть множество бессмысленных занятий, которые помогают игнорировать окружающий мир. Я провожу чрезмерно много времени в Фейсбуке, или в Твиттере, или в Википедии. Мне грустно. Я чувствую себя неудачником. Понимаю, что мои книги ужасны. Понимаю, что никогда не стану крутым. Чувствую, что мир станет лучше без меня. К счастью, последняя из этих мыслей относительно редка. Я никогда не пытался убить себя.

Однажды я поддался уговорам лечь в психиатрическую больницу, поскольку был настолько слаб, что не знал, что еще могу сделать. Это был странный опыт. Комнаты в психушке устроены так, что совершить самоубийство в них невозможно. У тебя забирают все вещи, обыскивают, раздетого догола, желая убедиться, что при тебе не осталось ничего, способного послужить оружием или удавкой. Верхние края дверей там скошены, и если кто-то раздобудет веревку и захочет повеситься, то веревка соскользнет. Я заметил также, что электрические розетки и выключатели прибиты к стене, а не привинчены. Острых углов нет, они обиты чем-то мягким. Туалет расположен сразу за ширмой, и ты не можешь спрятаться в ванной и нанести себе какой-нибудь вред.

Я выпи́сался оттуда так быстро, как только смог, и мой антидепрессант хорошо помогает мне большую часть времени.

Один из его побочных эффектов заключается в том, что я набираю вес: за шесть лет болезни я набрал восемьдесят фунтов. Поэтому я принимаю таблетки, уменьшающие аппетит. Я редко помню, что нужно съесть обед, а иногда и завтрак. К ужину чувствую слабость и весь дрожу, жена говорит, что у меня пониженный уровень сахара в крови, и я что-нибудь съедаю. (Не слишком разумная диета, но она работает.)

Одно время я сидел на другом препарате. Он помогает скинуть тонны веса, но может также сделать вас тупым. Его в шутку называют лекарством «тупиц-худышек». В отличие от старого препарата, действие которого вполне объяснимо – врачам ясно, как он подавляет ваш аппетит, – никто толком не в курсе, как действует новый. В этом заключается общая опасность подобных лекарств. Никто не знает, что для вас хорошо, а что плохо, и потому лечат методом проб и ошибок. Я пил препарат где-то год (три таблетки в день), и за это время полиция три раза штрафовала меня, и это не считая того утра, когда меня чуть было не привлекли за вождение автомобилем в состоянии алкогольного опьянения. Пришлось пройти все те тесты на трезвость, которые часто показывают по телевизору. (Клянусь, я не знаю, как кто-то может назвать буквы алфавита с конца до начала, трезвый или нет.) К счастью, я в общем и целом справился с этими тестами, и меня не арестовали. Но в тот год я попал в три аварии и меня лишили водительских прав.

И хотя я потерял тридцать фунтов, но все равно попросил своего доктора избавить меня от таблеток, потому что не мог работать. Весь тот год я провел в каком-то чаду и ничего толком не помню. Я ездил в Париж на книжный

фестиваль – это единственный раз, когда я был в Европе, – и ничего из этой поездки не запечатлелось в моей памяти. Знаю, что заснул в Нотр-Даме (и меня вытолкали оттуда взашей), после чего я отправился в кафе, где опять заснул (и меня опять вытолкали). Подобные случаи были типичны для того периода времени. Когда я летел домой, то выпил пригоршню таблеток и пришел в такое состояние неподвижности, что женщина на соседнем сиденье подумала, будто я попытался покончить с собой, и в самолете прогремело объявление: «Есть ли среди пассажиров врач?» Я проснулся под конец полета, во время которого за мной присматривала медсестра.

Если вернуться к началу этой истории, то надо сказать, что в 2010 году у меня начались следующие проблемы: сильное паническое расстройство и агорафобия. Паническое расстройство – это по сути постоянная тревога. У тебя вечно включена реакция «бей или беги». Панические атаки во многом похожи на сердечные приступы – боль в груди, учащенное дыхание, потливость, головокружение и так далее – только к этому добавляется сильный страх. Агорафобия – это страх перед ситуациями, в которых может случиться паническая атака – толпа, стрессовая ситуация, пребывание в определенной социальной среде. Да все, что угодно. У меня ужасные проблемы с церковью: я выдерживаю в ней всего двадцать-тридцать минут, а потом мне приходится встать и выйти. Однажды у меня был такой вот случай в магазине строительных материалов, где мне нужно было что-то купить, но я не мог заставить себя выбраться из глубины магазина – либо подойти к кассе, либо просто уйти. Все кончилось тем, что я уселся на полу рядом с теплоизоляционными материалами и целый час проплакал. Дело дошло до того, что я не мог войти в комнаты для совещаний на работе. Так и сидел в своем кубикле. Работу я потерял. Потом я понял, что, вероятно, мог подать в суд, поскольку меня уволили из-за того, что я был болен, но я не стал этого делать.

Все это привело меня к новому лекарству, одному из бензодиазепинов. Кроме него я пробовал пить и другие. Все они действуют одинаково (в некоторых случаях успешно, в других – нет) – прекращают паническую атаку. Я пью три таблетки вечером, если день был хорошим. И добавляю к ним еще пять, если атака имеет место. Мой друг, Хоуард Тэйлер, прозвал меня Клонопиньей: мол, если меня ударит, то из моего тела посыплется препарат. Моему доктору не нравится такая убойная доза, и мы оба признаем, что у меня вырабатывается привыкание к этому лекарству (еще бы, никто не должен пить восемь таблеток в день). Так что мне необходимо уменьшить количество таблеток, что я обязательно сделаю, если у меня больше не будет по четыре панических атаки в неделю.

Важное лекарство, которое я сейчас принимаю, – это нейрорептик (две капсулы вечером). Это средство против обсессивно-компульсивного расстройства, которое мало похоже на то, как его описывают. (Обычно люди говорят: «У меня небольшое ОКР», имея в виду, что они обожают порядок и очень аккуратны). Обсессивная сторона ОКР – это навязчивые мысли, которые мешают людям нормально функционировать. Компульсивность же – это когда вы должны выполнять определенный ритуал, который необъяснимым образом избавит вас от обсессии. У меня великое множество непреходящих навязчивых мыслей. Я имею обыкновение смотреть через заднее стекло своего автомобиля и вижу, как взрывается и рушится гора, подобно горе Сент-Хеленс. Я также все время поглядываю в зеркало заднего вида, потому что уверен: меня преследуют. Когда я один дома, у меня бывают звуковые галлюцинации: я слышу как Dave Matthews Band играет «Typical Situation»; моя служебная собака разговаривает со мной. Было время, когда я не мог усидеть на месте, или же работал по четырнадцать часов в сутки и выходил из офиса только поспать. А компульсии! Они заслуживают отдельного параграфа.

Помню, как-то вечером я сидел на диване с женой и она мечтательно проговорила: «Знаешь, чего мне сейчас действительно хочется? Карамельного коктейля с «Орео», а я подумал: «Знаешь, чего мне сейчас действительно хочется? Ударить себя кулаком в лицо». Такое действие – а именно разбить свою голову в кровь – показалось мне столь же привлекательным, как и мороженое. Я знал, что, если я нанесу себе удар, возможно, поставив синяк под глазом или расквасив нос, все станет гораздо лучше, чем есть. А также чувствовал внутри себя какое-то понукание, заставляющее сделать это. И единственным выходом из положения было – истечь кровью.

Когда я более-менее научился контролировать это стремление, желание наносить себе физический вред вновь подняло свою уродливую голову, приняв образ дерматилломании, компульсии раздирать кожу головы ногтями до крови. И не только сзади под волосами, но и спереди, посреди лба. Так что, когда я появился в кабинете врача с огромной ссадиной на голове, он назначил мне еще одно психотропное средство, способное блокировать бредовые идеи (две таблетки: одну утром, другую вечером). Это было очень сильное лекарство со множеством возможных побочных действий. Я спросил у доктора, а чего я могу теперь ждать, и он ответил, что к тому времени, как я почувствую, что со мной что-то не так, я могу оказаться в бессознательном состоянии с остановившимся сердцем.

И это подвело меня к последним лекарствам – первое уменьшает желание слоняться туда-сюда, а второе убирает покалывания, напоминающие синдром беспокойных ног.

И если я сосчитал правильно, то в конечном счете все вместе составило двадцать таблеток. Оставался один побочный эффект – лунатизм. Доктор мог только предположить, что он вызван не каким-то определенным средством, а общим количеством таблеток, что я пил каждый вечер.

Прогноз у меня неплохой: панические атаки излечимы. Дерматилломания практически исчезла. Но средств против ОКР как не было, так и нет. Скорее всего я буду страдать от него до конца своей жизни. С другой же стороны, ученые говорят, что понимание того, как работает наш мозг, на полвека отстает от понимания работы других наших органов. Кто станет утверждать, что в ближайшем будущем на рынке не появится какое-нибудь новое лекарство?

Я буду первым в очереди.

Лорен Оливер

Свет и тьма

Я забыла, как у меня впервые случилась депрессия, самая настоящая депрессия, хотя знаю, что это было, когда я училась в средней школе. Помню тот день, когда я, ученица восьмого класса, гуляла с мамой под невероятно ярким весенним небом и изучала облака, стараясь найти знаки, говорящие о том, должна ли я совершить самоубийство.

Моя юность и ранняя зрелость были наполнены фантазиями о смерти. Меня давила машина, я падала с высокого карниза, меня застреливал незнакомец: во многих моих фантазиях я была пассивной жертвой не зависящих друг от друга обстоятельств. Со временем такие фантазии стали более конкретными и более ясными – я представляла передозировку или что я разрезала себе вены в ванной – опасные формы ментальных игр для девушки, которая резала себе запястья уже не раз, иногда не глядя на последствия.

Не помню, когда началось подобное; это была мелодия, которая, словно червяк, забурилась в мое сознание. У меня случались временные облегчения, приступы счастья и ликования, но они походили больше на бред, какой бывает у больных лихорадкой, когда недомогание усиливается. Болезнь повлияла даже на мои попытки стать счастливой через уход от реальности, через секс с незнакомцами, через безбашенность и какой-то дикий экстаз.

Точно так же, как я не помню, когда это началось, не помню и как мне стало лучше, хотя пришлось приложить для этого определенные усилия. Я до сих пор пью лекарства. При том, что больше не посещаю психотерапевта – я делала это на протяжении почти двух десятилетий и снова немедленно пойду к нему, если потребуется.

Помню я и другой весенний день почти двадцатью годами позже того дня, когда я выискивала в облаках знаки, стоит ли мне умереть: на пробежке в Проспект-парке я внезапно остановилась со слегка перехваченным от удивления дыханием и услышала лишь гулкое эхо у себя в голове, словно звук ветра пронесся сквозь пустую раковину.

Мелодия, грустная мелодия, говорящая мне, что я нелюбима и неспособна любить, что я одинока, что моя жизнь всегда будет пустыней, постепенно выжигающей мою способность кричать, умолкла. Она просто... исчезла. Испарилась. Я завершила пробежку с чувством удивления, а также замешательства. Как я умудрялась так долго жить с этим ужасным воем в голове? Что все время чувствуют остальные люди – легкость и свободу?

У психических болезней – у тех, кто страдает ими, пишет о них, живет с ними, – есть проблема с имиджем. Главная часть проблемы, думаю, заключается в самом слове «болезнь». Оно автоматически подразумевает гниение и заразу, короткий промежуток времени, разрушающий тело, который нужно как можно скорее преодолеть. Но спектр психических болезней – от легких депрессий к расстройствам личности и до острой шизофрении – обнаруживает, что этот термин далеко не точен.

Он слишком ограничен, поскольку предполагает два и только два варианта: здоровье и болезнь, хорошее и плохое.

Но дело в том, что многие люди с психическими заболеваниями чувствуют себя хорошо, хотя и больны. Я всегда буду склонна к депрессии и буду лечить ее лекарствами; но это не противоречит тому, что мне хорошо в моем сбалансированном мире. Я считаю так потому, что, садясь писать это эссе, я поначалу чувствовала своего рода сопротивление, упрямое желание ничего не говорить, а также чувство, будто сказать мне особо нечего.

Было время, когда я стыдилась своей болезни и скрывала ее. Потом превозносила ее и верила, что она определяет мою личность. Теперь я чувствую, что стыдиться тут совершенно нечего и гордиться тоже нечем. Фактически депрессия вообще никак со мной не связана. Я не в ответе за ту противную мелодию, что запечатлелась в моей голове, хотя я могу сделать шаги, направленные на то, чтобы забыть ее. Но она не имеет для меня никакого значения. Она не делает меня мной. Это просто умственный процесс, издержки обработки информации нашим мозгом. Что-то будто застревает в нас и зачастую надолго. Наверное, лучше назвать психическую болезнь «психическим заиканием» – такое определение менее обвиняющее и более широкое. Если вы страдаете психической болезнью, значит, с вами что-то не в порядке. А если у вас «психическое заикание», то что ж... кто иногда не спотыкается.

Это, полагаю, поможет решить одну из самых больших проблем, с которыми сталкиваются те, кто пишет о психическом здоровье: нужно осознать идею о том, что психически больных нельзя описать одной фразой и, что особенно важно, их невозможно полностью понять через призму их болезни. Люди с самыми разными психическими болезнями остаются людьми. Они «заикаются» в большей или меньшей степени. Иногда «заикание» настолько сильное, что приводит к обсессивному поведению. Но этих людей невозможно понять через призму психической болезни, равно как и через призмы простуды или рака.

С другой стороны, люди могут быть подвержены осуждению, отчуждению и чувству тотального одиночества. И реагируют они на эти вещи обычно одинаково. Совершенно ясно, что, когда психически больные – «заикающиеся» – люди наносят вред себе или другим, они отвечают не только на мелодию, которая крутится у них в голове, но и на испытываемое ими отторжение со стороны общества.

У меня имеется определенное «психическое заикание». А у кого его нет? У каждого из нас есть уникальное созвездие сильных и слабых сторон. Здесь нечего стыдиться и нечем гордиться; это естественное явление, в точности как

настоящие созвездия, которые подчиняются своим законам и приносят свет в темную вселенную.

Дженнифер Л. Арментроут

Запасной вариант

Бывают дни, когда я не слишком активна в социальных сетях, но обычно я изо всех сил стараюсь быть примерным пользователем Твиттера. Этот вечер, однако, отличался от других, и я помню о нем, хотя с тех пор прошло немало месяцев. В Твиттере обсуждалась только что вышедшая книга и наряду с множеством очень верных комментариев относительно использованных в ней слов и фраз речь зашла о том, что один из персонажей назвал себя «сломанным». Если я правильно помню, этот герой не имел психического заболевания, но каким-то образом разговор перешел на депрессию. Некоторые участники книжного сообщества, в основном другие писатели, говорили о том, как обидно и неверно употреблять слово «сломан», описывая психические проблемы того или иного персонажа/человека.

Помню, у меня по спине бежала дрожь, добираясь до основания черепа, когда я читала один твит за другим, где утверждалось, что очень неправильно чувствовать/говорить такое. Разумеется, Твиттер не впервые так зациклился на том, чтобы указывать людям, что им чувствовать/думать, и дискуссия сошла с рельсов и направилась напрямиком в Страну Вещей-которые-лучше-не-ворошить-даже-десятифутовым-шестом (билет на одного, пожалуйста), но это еще один пример того, что нам так хочется, чтобы были услышаны наши собственные истории. Нам порой не удается внимательно выслушивать других, сочувствовать им. Мы так хотим быть правыми, что нам не всегда удается понять и прислушаться к тому, что опыт у каждого свой, особенно, когда дело касается психических расстройств. Нам не удается осознать, что, обсуждая разговоры об «отверженных», иногда мы сами кого-то отвергаем.

Мы также забываем, даже если мы сами писатели, какие силу и значение имеют слова.

Было что-то невероятно раздражающее в том, чтобы читать сообщения, написанные людьми, искренне желающими блага другим, но скорее наносящими им вред в ходе обсуждения психических заболеваний. В моем случае, и не только в моем, такой вред чертовски значим.

Все, о чем я могла думать: что почувствовала бы семнадцатилетняя Джен, читая высказывания людей, которыми она восхищается, и почему ее мысли и чувства не только неправильны, но и обидны? Потом я подумала о всех других людях, которые считали себя сломанными или даже неполноценными, а не нормальными или хотя бы «правильными», и каким ударом ногой в живот им покажутся слова тех, кто заявляет, что они оскорбляют других.

Как будто кому-то нужен лишний повод осуждать себя.

Если ты чувствуешь себя сломанным или больным, это не обязательно равносильно тому, что ты чувствуешь себя хуже кого-то другого. Кроме того, такие ощущения не подразумевают, что ты всегда одержим ими. И это никогда, НИКОГДА не значит, что твои мысли насчет собственной депрессии или другого психического заболевания обижают или оскорбляют кого-то. Потому что они не имеют к этим людям никакого отношения. А только к тебе. Все остальные могут спокойно покинуть сцену.

Большинство людей, у которых есть психические проблемы, знают, что нужно быть очень осторожными, рассказывая о них, чертовски осторожными. Любой психолог, друг, просто человек, хоть немного знакомый с исследованиями психических расстройств, в курсе, что лечение ни в коем случае не подразумевает, что больному нужно говорить, будто он кого-то принижает или оскорбляет. Наоборот, оно требует переосмысления того, как вы относитесь к себе, и изобретения более эффективных способов, при помощи которых можно справиться с болезнью. Необходимо скорректировать ваши базовые представления.

Мне хотелось начать ковровую бомбардировку Твиттера. Что я в общем-то и сделала. Не только потому, что изучала психологию и работала в этой области, но и потому, что знаю, что такое молчать о своей депрессии. Сдерживать мрачные мысли, сидеть и наблюдать за тем, как все остальные распространяются о вашей проблеме, а вам неловко выйти вперед и поделиться собственным опытом. Знаю, каково это – иметь Запасной вариант.

Запасной вариант – это план (так сказать, план Б), который болтался где-то на задворках моего разума с тех пор, когда я еще была подростком, выходя на поверхность в те моменты, когда моя жизнь начинала напоминать стиральную машину, которую заело на бесконечной программе отжима.

Запасной вариант – просто кодовая фраза, способ заставить меня не так бояться того, что эти два слова на самом деле значат. Это словно взять что-то уродливое и страшное и украсить его. Повесить на него бумажный фонарик. Эти два слова нейтрализуют тот факт, что меня до сих пор пробивает холодный пот, когда я думаю о том, что они действительно означают и на что я способна в самые мрачные моменты своего существования.

Запасной вариант – это я, решающая не участвовать в гонке, выйти из нее, когда чувствую, что больше не хочу этого, совсем не хочу. Это следующий шаг, который атакует мою голову, когда что-то не ладится, или я получаю плохую новость, или слишком расстроена, или... ну, продолжать можно бесконечно. Он всегда рядом. Иногда он оборачивается мелким несносным комаром, и ты можешь отогнать его куда подальше. А в другое время он же становится размером со слона, топает своими ножищами, и его никак нельзя проигнорировать.

В то время как тревога подобна сломанной сигнализации, срабатывающей, даже если никто не ломится в дом, депрессия для меня сродни навязчивой подруге, время от времени заявляющейся в гости без приглашения, которую так просто не выставить. Она всегда пребывает в ожидании идеального момента для того, чтобы вернуться в мою жизнь. Депрессия упивается страданием и негативом, а Запасной вариант – специалист по лжи. Он говорит, что я никому не нужна и ничто в мире не имеет для меня значения; мне никогда не станет хорошо, на мне слишком много ответственности и дедлайнов, и все проблемы будут решены, если свести счеты с жизнью. Существуют четыре вещи, которые вам следует знать о Запасном варианте и обо мне.

1. Запасной вариант – это самый отвратительный способ смириться с проблемами, известный человеку.

2. Запасной вариант – это депрессия.

3. Запасной вариант – это самоубийство.

4. Запасной вариант глубоко спрятан во мне, это та часть меня, о которой очень мало кто знает.

Видите ли, я не ассоциируюсь у людей с самоубийством и депрессией. Если не считать конференций, на которых мое расслабленное лицо вечно создает впечатление, будто я хмурюсь, я всегда улыбаюсь. Люди склонны считать меня забавной и доброй. Я всегда шутила, что, когда умру, эпитафия на моей могиле будет следующей: Здесь лежит Джен; она была... милой. Многие – читатели, друзья и даже члены семьи – полагают, что я почти всегда держу себя в руках. Благодаря своей способности видеть людей насквозь, я часто могу брать на себя их проблемы. Я умею слушать. Вот почему мне казалось, что психология хорошо подходит мне, и я занялась ею в колледже. Большинство людей считают меня спокойной и достаточно счастливой. И, знаю, некоторые могут вопрошать: а с чего это мне впадать в депрессию? У меня довольно удачная карьера, потрясающая семья и тонны друзей.

Но я могу стать сюрпризом.

Вы знаете, каким. Когда человек, от которого вы меньше всего этого ждете, кончает жизнь самоубийством. Без каких-либо заметных знаков или предзнаменований. Вот такой сюрприз. Это могла быть я. И это все еще могу быть я. И у меня уходит очень много времени на то, чтобы распознать, что эта не-вполне-правильная часть меня – та, что чувствует себя ущербной и, может, немного надломленной, – действительно я. Мне потребовалась вечность, чтобы понять, что предупреждающие знаки, которые я могу распознать, существуют в действительности.

Мою депрессию обычно вызывает стресс, и я обычно справляюсь с ним достойно – если не считать периодически вырывающейся из меня отборной брани, но иногда он нарастает и нарастает до тех пор, пока мои мышцы не напрягаются и я не могу вспомнить, когда в последний раз улыбалась. Если дело доходит до такого, моя старая навязчивая подруга скидывает голову и входит ко мне со всем своим багажом через переднюю дверь без приглашения.

И она крепко ударила мне в 2016 году во время одной важной конференции книголюбов. Подогреваемая стрессом депрессия собиралась с силами несколько месяцев, а потом со всего размаху обрушилась на меня как наисильнейший ураган. Утром во вторник я лежала в кровати на расстоянии в несколько сотен футов от моих друзей, авторов и читателей. Я не хотела больше в этом участвовать и вообще делать хоть что-нибудь. Я опять чувствовала, будто в моей голове что-то сломалось, и думала о Запасном варианте. И, боже, я думала о нем всерьез. Мой ум метался в поисках подходящего способа сбежать, предвкушая тишину, о боже, тишину, потому что у меня в голове никогда не бывает по-настоящему тихо, и я психовала как маленькая сердитая девчонка, у которой забрали ее кусок пирога.

Трудно описать словами, каково это – искренне раздумывать над тем, как покончить с собой. Конечно, вы можете сказать, что это какой-то абсурд, но я воспринимала все слишком реально. Я одновременно была и словно окоченевшей, и чрезмерно чувствительной. Все казалось слишком ярким, слишком мрачным, слишком громким и слишком тихим.

Я находилась в таком состоянии, то выходя из него, то снова поддаваясь ему, многие месяцы, и никто, ни одна живая душа не имела понятия об этом.

Но я не хотела стать тем сюрпризом.

Я не хотела прибегать к Запасному варианту, ведь я отказалась от него однажды, когда мне было семнадцать.

Почти двадцать лет спустя я не могла даже припомнить все детали, которые вызвали у меня желание совершить самоубийство. Что бы ни случилось со мной, как бы отвратительно я себя ни чувствовала, теперь, двадцать лет спустя, мои горести кажутся столь незначительными, что я не могу вспомнить, что навело меня на мысль о том, что моя жизнь не стоит того, чтобы ее прожить. Поверьте мне: когда люди говорят об очень серьезных сиюминутных проблемах, а спустя годы понимают, что дело не стоило выеденного яйца, они не лгут. Это очень верно. То, что мне казалось вечностью ранее, нынче обернулось огромным ничем. Но что сопровождало меня все эти годы, как тень, которая не оставляла даже темноте, – это то, что случилось в ту самую секунду, когда я проглотила последнюю таблетку. Это самая первая мысль, пришедшая мне в голову, стоило мне только положить пластиковую упаковку на тумбочку.

Я не хочу умирать.

До сих пор помню горький вкус таблеток и еще более едкий приступ паники. Что я натворила? Что я натворила? Что я натворила? Этот вопрос снова и снова крутился у меня в голове. О, боже, что я натворила? Я немедленно поняла, что выбрала не тот вариант.

Я до сих пор помню, какое сильнейшее сожаление испытала.

И это сожаление до сих пор со мной.

Какие отличия от того случая были на этот раз? Я не стала молчать. Я сказала своей подруге нечто такое, что было трудно произнести вслух, трудно до сих пор. В пятницу вечером, когда мы сидели у меня в номере, я призналась, что у меня в голове бродят ужасные мысли. Когда же мне было семнадцать, я ничего никому не говорила. До того самого момента, когда стало почти что поздно.

Запасной вариант – это когда уже поздно. Для большинства людей все в жизни поправимо, непоправим только Запасной вариант. Нельзя отменить самоубийство. Ты не можешь переиграть. Не можешь ни о чем сожалеть.

Мне невероятно повезло, что моя попытка не удалась. Это не означает, что я до сих пор не сражаюсь с депрессией и теми мрачными, ужасными, коварными мыслями. Это не означает, что мне легко признаться в них, открыться кому-то.

Написание этого эссе стало, возможно, одним из труднейших дел в моей жизни. Я чуть было не поставила под ним псевдоним. Не из-за стыда или чувства вины. Я человек замкнутый, поэтому делиться чем-то подобным для меня не нормально. Но я думаю о семнадцатилетней себе и о всех, кто молча живет с депрессией. Думаю о позорном клейме и невежестве, связанных с депрессией, которые актуальны до сих пор. Я знаю о том, что я не единственная, кто живет с Запасным вариантом в своих потаенных мыслях.

Конец ознакомительного фрагмента.

1

Я не одобряю помещение плохо ведущих себя детей в приюты, если только они не воображаемые непослушные дети, обитающие у тебя в голове. А кроме того, мой воображаемый приют для воображаемых детей – очень хорошее место.

2

Я занималась разными типами медитации на протяжении нескольких лет. Я окунулась в нее с головой. Прежде всего я рекомендую Программу редукции стресса, основанную на внимательности (часто ее называют MBSR). Также существуют приложения к ней и множество мест, где проводят бесплатные или очень дешевые занятия. Поищите у себя в городе. Во многих библиотеках имеются книги по медитации. Нет неправильного способа начать, и всегда имеет смысл попробовать разные ее виды, чтобы понять, какой подходит именно вам.

Купить: https://tn.knigapoisk.com/ru/berkhart_dzhessika/zhizn-v-moey-golove-31-real-naya-istoriya-iz-zhizni-populyarnyh-avtorov

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)