

16+

АЛИНА ЯКОВЛЕВА

Из полноты пустоты



Алина Яковлева

Из полноты пустоты

«Издательские решения»

Яковлева А.

Из полноты пустоты / А. Яковлева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-507737-0

Самый высокий уровень смертности от расстройств пищевого поведения — среди женщин с нервной анорексией. Но в наши дни РПП касается и мужчин. Автор книги — молодая женщина, на протяжении многих лет страдавшая от анорексии и булимии. Это личная история, подробное описание заболевания и движение к полному выздоровлению и возвращению к насыщенной свободной жизни. Книга создана для широкого круга читателей и будет полезна всем, кто связан с проблемой, включая родственников, а также клиницистов.

ISBN 978-5-00-507737-0

© Яковлева А.
© Издательские решения

Содержание

ПРЕАМБУЛА	6
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	7
ГЛАВА I	8
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Из полноты пустоты

Алина Яковлева

Дизайнер обложки Софья Бабиченко

Редактор Яна Макарова

© Алина Яковлева, 2024

© Софья Бабиченко, дизайн обложки, 2024

ISBN 978-5-0050-7737-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕАМБУЛА

Писать о психоанализе трудно. Психоанализ – это дисциплина, дисциплина ясности, отдающая дань случайности, **этому** убежищу незнания, *asylum ignorantiae*, как говорили древние. О какой дисциплине идет речь? О чем говорит психоанализ?

Дело в том, что главная человеческая способность – это умение читать, прочитывать означающие различия. Но читать самое себя – в этом человечество не преуспело. Хромает сама способность читать, именно эта главная отличительная черта человека. Читать – это значит уметь различать. Отличить одно от другого можно, но сложность заключена в самой структуре языка, в означающем, в том, что объединяет тождественное и различное. Именно об этом сказано: метаязык есть, но метаязыка нет, граница между языком объектом и метаязыком пульсирует.

В отличие от распространенного заблуждения, умение читать совсем не связано с пониманием. Прочитывать различия – дело довольно бессмысленное. Это примерно так же, как задаваться вопросом о смысле отличия А от Б, но именно означающее различие лежит в основе всех достижений культуры и цивилизации.

Сталкиваясь с симптомом, поражает, прежде всего, его *не-читаемость*, его видимая иррациональность. Я знаю, что болен, но что же мне с этим делать? Разум противостоит этой *не-читаемости*, он не согласен с ней. Судьба разума после Фрейда – это способность читать там, где прежде было нечто, нечто, что не было записано. Чтение различий в месте, где не различимо – это и есть психоанализ. Хотя психоанализ, как и другие пси-практики способен вызывать терапевтические эффекты, но именно психоанализ обращается к фундаменту, к основам говорящего существа. Он рассчитывает на человеческую способность к чтению, на регистр Символического. Опирается на различие в себе самом – это путь к вечно новому, путь изменения, удивления, любопытства. Если Вы вызываете рвоту после еды и неспособны иначе справиться с этим напряжением, то, вероятнее всего, ничего об этом сказать Вы не сможете. Только констатировать этот феномен, обстоятельства и неудобства, которые он вызывает в. Вот с этой немотой и призван справиться психоанализ. Немота симптома. Не mot. Отсутствие слова.

Анализ противостоит объективации, в этом его отличие от области медицины. Объективация в мире говорящих существ также опирается на слово – Вы именуете нечто из позиции знания и нечто становится болезнью. В психоанализе, прежде всего, мы имеем дело с болезнью иного рода – с этической позицией. Симптом – это этическая позиция. Некоторые согласны умереть, но сохранить этическую позицию. Этика есть у всех, даже у тех, кто никогда об этом не задумывался. Этика Менгеле, этика Спинозы, этика Оппенгеймера, этика геймера. Современная особенность – этика не предписана, этика не записана. Единственное место, где этику можно обнаружить – это симптом. В том месте, где есть недовольство самим собой или страдание, может быть обнаружена этика. Личность – это симптом. Реальное же – ускользает от символизации, несводимо ни к чему иному. Реальное – это не иное.

Конверсионная симптоматика истерии – начало психоанализа, введение слова в область медицины, прочтение симптома, симптома, как чего-то такого, что может быть истолковано, что находится в поле речи. Именно поэтому в психоанализе на первое место выходит упорное, стойкое удивление и желание не понимать слишком быстро. Назвать анорексию анорексией – это понять что происходит. И навсегда стать заложником знания. Сделать из симптома загадку, розеттский камень, а не надгробную плиту без записи, этому стоит учиться. Для этого надо научиться не изменять своему желанию, опознать его как неразрушимое, как желание различия.

Валентин Бабиченко

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Надеюсь, что эту книгу прочтут. И в первую очередь люди, страдающие той или иной формой анорексии и булимии. Я никогда не общалась с теми, кто имел подобное заболевание. Хотя сама и была больна. Почему же у меня не возникало даже мысли найти *друзей по несчастью*? Я думаю, что читающие сейчас эти строки прекрасно знают ответ на это «почему». Книга – относительно безопасный собеседник, во всяком случае, менее травмирующий, чем живой человек с похожей проблемой.

В этой книге я осмелилась поделиться не только опытом боли, но и опытом избавления от неё. Постараюсь быть предельно честной с самого начала. Я просто хочу быть услышанной людьми, страдающими этой болезнью, а так же теми, кто готов откликнуться помощью и состраданием на боль. Но буду искренне рада, если эта история заинтересует людей, далёких от подобного опыта.

*Так просто всё сказать как есть,
Но просит слово мысли натяженья.
У слова нет желанья надо-есть.
У слов иное есть предназначенье.
Автор*

Эта глава о болезни и о безуспешном опыте борьбы с ней в одиночку. Я постараюсь не только описать наиболее важные этапы жизни в состоянии анорексии и булимии, но и указать на основные болевые точки симптома, опираясь исключительно на собственные воспоминания, которые пока ещё живы во мне.

ГЛАВА I ОПЫТ БОЛЕЗНИ

Курица

Мне пятнадцать. Сажу в старом бабушкином кресле, передо мной табурет, на нём блюдо с жареной курицей. Сейчас я начну её есть, но она уже сама меня *пожирала глазами*. Я её съем или она меня? Кто кого? Ем с жадностью, а в голове проносятся мысли: «как непозволительно много съедено», «я же растолстею», «я уже толстая», «я полна этой курицей», «нужно срочно от неё избавиться», «вот сейчас курица закончится, а после надо что-то с ней сделать, не оставлять же её внутри себя!». Решение найдено.

Когда с едой покончено, судорожно соображаю, как и где максимально быстро можно *освободиться* от мучающего меня физического и эмоционального ощущения тяжести. Пока еда не начала перевариваться в желудке. Пока она лежит на дне и не даёт покоя, всей своей тяжестью давая понять, что ты толстая, толстая! Дома *извергать* из себя съеденное стыдно. Мучительно стыдно! Спускаюсь по лестнице на улицу. Оглядываюсь в поисках места, где бы сделать своё *грязное дело*. Нахожу за домом заброшенный дровяной сарай и вызываю рвоту. Скоро я перестану бояться и стесняться того, что кто-то из близких заметит, что меня рвёт, и научусь незаметно совершать ритуал *освобождения* дома.

Во всех смыслах опустошённая, как курица выпотрошенная, растерянная, оглядываясь, как бы кто чего не заподозрил, возвращаюсь домой. Испытываю смесь стыда и смутения. А ещё – облегчение. Вызванное искусственным способом, непривычное ещё пока состояние, в дальнейшем станет жизненно необходимым и даже приятным. Скоро я так лихо научусь совершать этот ритуал очищения, что его техническая сторона – непосредственное вызывание рвоты – станет почти механическим. Будет важен только процесс поедания пищи (правда, без притязаний на удовольствие) и конечный результат – облегчение от физического и эмоционального груза. Кратковременное состояние эйфории, лёгкости. Со стыдом справиться сложнее – я всё время думаю, что совершаю что-то противоестественное, точно престаюпую закон. Закон самосохранения. «Моя совесть нечиста», – твержу я себе, идя по улице. В тот день, когда я ела эту треклятую курицу, и потом, уже в последующие дни и годы, важным и перво-степенным стало для меня только одно: хочу быть худой, а значит живой, любимой, интересной. В моем подсознании быть худой значило быть признанной едва ли не всеми на свете. Это теория гармонично вписывалась в мои представления о том, какие девочки нравятся мальчикам. Нравятся мальчикам стройные девушки, а не толстые, какой была я до 14 лет. Так считал и мой папа, а папы для дочерей – авторитет!

38 кг

Итак, рвота прочно вошла в мою жизнь. Я вызываю её с той же регулярностью, с какой и принимаю пищу – три-четыре раза в неделю. Поначалу я ем как обычно – стандартные порции. Но постепенно самоограничения в еде, перманентное чувство голода заставляют меня увеличивать количество пищи. Я ем больше, чаще, но при этом стремительно теряю в весе. Родные в недоумении – почему? На их глазах я съедаю слоновьи порции еды, но не поправляюсь, а, наоборот, худею всё больше и больше. К врачам меня не водили, так как не было такой традиции в семье. Я думаю, что огласки боялись... В общем, защитные механизмы мои собственные и родственников не позволили никому из нас своевременно забить тревогу. Ограничились моими убедительными для них фразами: «отстаньте от меня», «всё нормально».

Но это было ненормально. Мне пятнадцать, я вешу 38 кг при росте 157 см. Это бросается в глаза и очевидно тяжело для моих родителей – видеть меня, на их взгляд, телесно неполно-

ценной. Естественно, они переживают за моё физическое и... психическое состояние. Подозревают что-то. Но как хорошо мне! Моё отражение меня полностью устраивает – я тощая. О здоровье не беспокоюсь. Меня занимает одно – я не полная, а значит могу рассчитывать на признание сверстников. В этом у меня нет сомнений. И не смотря на то, что реальный опыт доказывал обратное, единственное, что меня заботило по-настоящему – это как можно дольше удержаться в комфортном мне весе.

Сквозь пальцы

Конечно защитные механизмы сильны. В особенности – родительские механизмы. Но всё же за внучкой и дочерью нужно наблюдать, хотя бы и сквозь пальцы, хотя бы сквозь замочную скважину. Бить тревогу, а именно говорить, что «дико», «странно», «ненормально» так много есть и при этом не поправляться, начинает моя бабушка, вслед за ней – отец. Чует сердце, что неладно с ребёнком. А ребёнок уже к тому времени подстригся так коротко, что худоба ещё сильнее бросается в глаза. Но продолжает виртуозно «шифроваться» и «косить» под нормального человека. И пока ещё нет резких приступов слабости и усталости после рвоты, пока организм здоров, пока худоба и сопровождающая её эйфория приносят не утомление, а радость, пусть смотрят сквозь пальцы. Меня это устраивает. Я себя не выдаю и продолжаю вызывать рвоту почти ежедневно по несколько раз в день.

Нет месячных

С короткой стрижкой я похожа на мальчика-подростка. А тут ещё нарушается менструальный цикл: месячные то есть, то их нет. Я паникую, но тихо, стараясь не привлекать к этой проблеме внимание. Я просто надеюсь на лучшее, а точнее на «авось».

О том, что у меня нет месячных догадывается бабушка. Она по-своему пытается мне помочь. В результате мне прописывают витамин В внутримышечно. Это практически ничего не меняет, но мои родственники успокаиваются. Успокаиваюсь и я. Напрасно. К 2007 году месячные пропали совсем. Правда был случай, уже в студенческие годы, когда в очередной раз сильно запаниковав из-за отсутствия стабильного менструального цикла, я записалась на прием к гинекологу. Но так до неё и не дошла: по дороге в поликлинику у меня начались месячные. Я ликовала. Страх перед гинекологом вызвал месячные!

Диеты

2002 год – год окончания школы. Я уехала из родного города. Поступать в университет. Новый город, живу в общежитии, знаколюсь с новыми людьми: соседями по комнате, сокурсниками, приятелями по работе. Я далеко от родных. Учусь на подготовительных курсах при университете, работаю. Весь год я трачу все мои силы на то, чтобы адаптироваться к новым условиям жизни. И рвоты в моей жизни становятся меньше! Частота её вызывания сокращается. Почему? У меня появилось столько задач, которые срочно требовали решения: устройство на работу, учеба, общение с людьми, поиск интересов. Я была *вынуждена* забыть о НЕЙ.

Здесь важно прерваться и пояснить, что значит *вынуждена*. Я употребляю это слово намеренно, чтобы подчеркнуть, что я действительно была ЗАВИСИМА от рвоты. Контролировать процесс поедания пищи и после НЕ извлекать её из себя – это представлялось мне НЕВОЗМОЖНЫМ. Иллюзия думать, что ты справишься самостоятельно. Не справлялась. Кто бы это смог понять? Большинство, послушав меня, сказали бы, что я просто безвольная обжора. И на поверхности это было действительно так. Все мои волевые качества находились в подчинении внутренней тревоги, в подчинении невыносимого для меня ощущения полноты, от которой избавиться можно было только с помощью рвоты. Да, признаю, рвота – это мое изобретение, способ борьбы с *полнотой* меня уничтожающей, *рвущей* на части, со страхом превратиться в ничтожество, которое никто не поймёт и не полюбит. Как объяснить этот, едва ли

не экзистенциальный опыт ежедневного переживания лютой ненависти к себе, к людям, пусть даже и близким? Никак. Невозможно. Поэтому я и скрывала свою проблему так долго. Из-за страха быть непонятой, отвергнутой. И ещё из-за нежелания расставаться с рвотой... Пока я не называла это болезнью, но естественно понимала, что всё, что со мной происходит, ненормально. Завидовала другим, когда видела, с каким удовольствием люди едят и при этом не испытывают никакого напряжения и страха. Это и разделяло нас – меня и, как я их называла, обычных людей. Они могли получать удовольствие от еды непосредственно, даже не задумываясь об этом, я – нет. С каждым днём пропасть между мной и другими увеличивалась. Так незаметно и постепенно, я своим поведением не только изгоняла из себя еду, но и саму себя из социума.

Но возвращаясь к периоду моей адаптации к новым условиям жизни, стоит отметить, что рвоте пришлось-таки «потесниться» на время! Это был короткий период моей *измены* рвоте. Необходимость иного рода выживания, на этот раз конструктивного, заставило рвоту на время «замолчать». Поставленные передо мной задачи требовали немедленной их реализации, и рвота, к счастью, не вписывалась в эти планы. Приходилось заставлять себя есть, убеждать в том, что всё нормально, избегать смотреться в зеркало.

Но идея оставаться худой и в этот короткий период претендовала на первенство. Именно тогда старания и попытки жить так, чтобы не вызывать рвоту, но при этом и не толстеть, натолкнули меня на мысль о диете. Нехитрая мысль в эпоху повального увлечения диетами. Вот и мне на ум, не от большого ума, пришло это «волшебное» слово. Начинаю экспериментировать с едой, с собой. Чего я только не перепробовала. Любая диета – это ограничение в еде. Я ограничивала себя страстно. Методом проб и ошибок до меня медленно стало доходить, что я не могу голодать; так или иначе, но любой период голодания заканчивался срывом – рвотой. Но условия моей *новой жизни* были таковы, что рвоте приходилось непросто. Это борьба, внутренняя борьба, мучительнейшая для меня, где игроков двое: рвота и право на *новую жизнь*. Я в этой игре лишь объект (так я себя ощущала и называла), перемещаемый из одной половины поля в другую.

Счёт в пользу *новой жизни*: почти год самостоятельной жизни без какой-либо материальной помощи со стороны родителей (это было крайне важно для меня), поступление в университет, друзья и... 58 кг живого веса. Я в ужасе!

Лето 2003 года. Минус 10 кг

Экзамены сданы. Впереди лето. Я вешу 58 кг и узнаю об этом, когда прохожу в поликлинике обязательный медицинский осмотр. Пользуясь тем, что лето – время отдыха, что я уже не должна думать исключительно о поступлении в университет, что жить в этом большом городе, слава Богу, есть где, что денег относительно хватает, я, разумеется подсознательно, решаю: за лето нужно похудеть. У меня большие планы: ударный физический труд при монастыре и недельное фруктовое изобилие на Черном море. Всё это приносит свои плоды: минус 10 кг.

Итог: перед поступлением в институт я вешу 48 кг. Я счастлива. Я хочу учиться. Я живу. Ещё пока живу.

Тревога

С каждым разом мне становилось все тяжелее и тяжелее вызывать рвоту и не задумываться о том, что это противоестественно, ненормально. Вот уже три года я ела и меня тут же рвало. Причем ела что попало, как попало и в огромных количествах. Нет, всё же я ела не что попало. Если я заранее знала, что буду вызывать рвоту, я покупала мясо, готовое или полуфабрикаты, сладости и прочую *запрещёнку*. Одним словом – всё то, что не позволяла себе в те периоды, когда старалась нормально поесть и не вызвать рвоту.

Важный момент: ела я всегда с книгой, под звук радио, с включенным компьютером. Я хотела отвлечь сознание от процесса еды, заглушить тревогу, бдительность, боль, обиду, страх... Сколько книг я прочитала и сколько фильмов пересмотрела, сколько съела жареного, копченого, солёного, жирного и сладкого! Ужас!

Вспоминаю один эпизод из студенческой жизни. Расскажу о нем подробно, потому что он хорошо характеризует кратковременное состояние эйфории, которое наступает после рвоты.

В промежутке между лекциями мы, студенты, идем в студенческую столовую. Я покупаю пюре в пластиковом стаканчике и крабовые палочки, надеясь этим наесться и как-то продержаться до вечера без рвоты. Но если поглощать еду без удовольствия, голод не уйдёт. Параллельно с этим близок «приход» необъяснимой тревоги и напряжения, который сопровождает каждый процесс еды и толкает меня на *преступление*. Одним словом, я как всегда загоняю себя в угол и привычным способом пытаюсь справиться с этой тревогой – с помощью рвоты. И уже уверенная в том, что скоро вызову её, я смело «догоняюсь» столовской едой. «Слетаю с катушек» и заказываю две-три порции. Про пюре и крабовые палочки уже и не вспоминаю. Всё это происходит в столовой во время большой перемены на глазах у однокурсниц. Они с интересом наблюдают за тем, сколько я ем. Стараясь делать вид, что мне все равно, что на меня косо смотрят, продолжаю есть. После этого выхожу из-за стола и иду по направлению к туалету... Рвота. Тревоги нет – я снова худая, ура. И только чувство стыда, что я снова совершила что-то непозволительное, запрещённое. Но тем не менее, я счастлива: проблема решена и тревога отступила. На лице улыбка. Возвращаюсь в столовую. Замечаю на себе взгляд однокурсниц. Я не знаю, что они думают, но на их лицах всё тот же интерес. Догадываются? Подозревают? Не знаю, мне плевать. У меня эйфория, передышка до следующего приступа голода и тревоги.

Я никогда не могла определить точно момент возникновения тревоги и её причину. Знала только, что она связана с едой и моим желанием оставаться худой. А если бы и знала причину, изменилось ли что-нибудь? Не думаю. Тревогу контролировать я не умела.

Как-то раз я вышла из дома и поехала в институт. По дороге на лекции я неожиданно ощутила резкий приступ тревоги. Мне показалось, что я забыла выключить утюг или ещё что-то. Паника была настолько сильной, что пришлось вернуться домой. Я проверила электроприборы – всё в норме. И тут меня точно осенило – я забыла убрать в холодильник сливочное масло! Оно же растает, пропадет! Помню, что тогда я впервые подумала: ненормально испытывать панику из-за такой ерунды. Проблемы с едой были более, чем серьёзные.

Аппетит перед вызыванием рвоты был зверским. Иногда я проглатывала пищу, едва её пережевав. Могла съесть даже наполовину размороженный полуфабрикат, сырое мясо, недоваренную крупу, поскольку уже знала, что организму всё равно это не придётся переваривать. Желание *сожрать* хоть что-то было непреодолимым. Я перестала бояться съедать огромные порции еды в местах общественного питания: смотрите, мне всё равно. Перед началом этой *вакханалии*, непотребной оргии я испытывала что-то вроде физического зуда. Мне казалось, что если я сию же минуту не *обожрусь*, то сойду с ума от ненависти к себе, от собственных мыслей и поступков. Наевшись до предела своих физических возможностей, я, отяжелевшая от еды, шла в туалет. Там вызывала рвоту, там же билась в истерику, проклиная себя, еду, рвоту, жизнь. Спустя некоторое время я успокаивалась, напряжение спадало и можно было какое-то время жить дальше.

Как же я поддерживала физические силы, если практически не могла есть? Три источника энергии, которые постепенно стали моими жизненными аккумуляторами: горячий сладкий чай или кофе с молоком и сигареты. Как известно, кофе и сигареты притупляют чувство голода, а сахар – это быстрый источник энергии. До сих пор люблю и первое, и второе, и третье.

Обмороки

С голодом я не справлялась, равно как и с приемом пищи. Жила в привычном режиме: поел – вызвал рвоту, *обожрался* – вызвал рвоту. Иногда что-то ела, а больше пила: кофе, сладкий чай, сок. Это притупляет чувство голода, но начинает «сдавать» организм.

Первые предобморочные состояния у меня появились на 5 курсе университета – в 2008 году. Начались они в метро. Темнеет в глазах, закладывает уши, дальше наступает провал. Приходишь в себя на улице, вокруг люди пытаются тебе помочь. Это ужасное состояние, когда ты после обморока ничего не помнишь (ретроградная амнезия), память возвращается постепенно в течение часа – полутора. Страшно до безумия. Чувствуешь себя последним человеком на земле, раздавленным ничтожеством и всеми покинутым. Где ты, куда шёл? Ничего не помнишь. Я могла потерять сознание где угодно: по дороге в институт или на работу, гуляя по городу, в торговом центре, на автобусной остановке и даже дома. Несколько раз я падала крайне неудачно. В итоге два шрама на голове и сильный ушиб переносицы. Хорошо ещё, что кто-то всегда оказывался рядом и старался помочь и поддержать. В «скорой» и в «травме» ничего толком объяснить не могла, так была уверена, что меня не поймут, а если бы поняли, что тогда? Оправдываешься недосыпом и недоеданием. И никому невдомёк, что перед тем как упасть в обморок, тебя люто рвало в туалете.

После каждой рвоты наступала слабость во всем теле, появлялось головокружение. Требовалось лечь и восстановить силы. Постепенно я научилась, правда, с переменным успехом, купировать предобморочные состояния: как только начинало темнеть в глазах, не хватать воздуха и закладывает уши, я приседала и низко опускала голову, при этом усиленно массируя пальцами виски. Иногда это помогало. Кроме того, в метро я теперь никогда не входила без бутылки с водой.

Мочегонное

Оставаться худой, а значит хоть как-то уживаться с тревогой и напряжением, становится все сложнее. Вызывать рвоту было уже недостаточно – организм привык к недоеданию, берёт силы. Я казалась себе толстой. Начала прибегать к новым мерам – пить мочегонные таблетки, чтобы *высушить* тело. В течение нескольких лет гипотиазид я принимала ежедневно. С задачей обезвоживания он справлялся безупречно – обмороки участились.

Причина обмороков – это, прежде всего, обезвоживание после рвоты, усиленное приемом сильного мочегонного средства. Гипотиазид вместе с водой выводит и полезные вещества из организма. Например, калий. Из-за этого сводило кончики пальцев на руках и ногах. Очень неприятное ощущение. Просыпаешься ночью от резкой боли.

Тело

С 14 лет я ненавидела принимать душ стоя. Хотя вода всегда меня успокаивала. Я могла часами сидеть в ванне под струёй горячей воды. Это отвлекало меня от физического напряжения и расслабляло. В горячей воде я не чувствовала собственное тело, чего и добивалась.

Я не выносила переодеваться, одеваться, раздеваться, смотреться в зеркало, дотрагиваться до своего тела; в эти минуты я думала только о том, какая же я толстая и уродливая, и как я себя за это ненавижу. Походы по магазинам с их примерочными уничтожали меня и давили зеркалами точно клопа.

Скорлупа

Отношения с другими людьми у меня складывались непросто. Будучи очень мнительной, ранимой и тревожной, я подсознательно выбирала тех, кто меня не смог бы задеть, оскорбить, обидеть. Люди же резкие, самоуверенные, любящие подшутить, меня не то чтобы пугали, но я не стремилась к общению с ними. Я выбирала себе в друзья флегматиков, умеющих слушать или настолько аутичных и закрытых, чтобы, с одной стороны, они не лезли в душу, но с другой

могли бы считаться и с моими особенностями. Одним словом, я выбирала или меня выбирали в друзья те, кого принято называть в обществе «не от мира сего». Я приспособилась. Не могу сказать, что мне это нравилось, так как я стремилась к отношениям в обществе общепринятым. Я никогда не была закрытым человеком, во всяком случае, такой себя не считала. Однако! Очень часто по отношению к себе слышала такие высказывания: «лягушонка в коробчонке», «улитка», «черепашка», «в скорлупе». Что же, не далеки от истины. Мне было что скрывать «под скорлупой».

Выживаю

Университет – это благо. Все пять лет, с 2003 по 2008 год, он меня отвлекал от морального и физического истощения хотя бы тем, что требовал, чтобы я училась. Работа так же вынуждала что-то делать, как-то продолжать жить, к чему-то стремиться, чем-то интересоваться, но рвота не оставляла ни на день. *Счастье, если два – три дня подряд смог продержаться без рвоты.* Смысл жизни обесценивался. В чём смысл, если думаешь только о том, чтобы поесть и вырвать. Нет в этом смысла.

Сил справляться с приступами напряжения, тревоги, с жизненным истощением, самоубийством, неприкаянностью, ненавистью к себе становилось все меньше и меньше. Иллюзии, что произойдет чудо, что Бог поможет, если усердно молиться об избавлении от тяжкого недуга, или что стоит только взять себя в руки, всё пройдет, таяли с каждым днём. Я стала понимать, что с этим следует бороться не в одиночку. Но попытки найти специалиста, который бы понял мою проблему и смог бы помочь её решить оставались безуспешными очень долгое время.

Не могу жить, если нет смысла

Внутренне я долго еще не признавалась себе в том, что едва ли не умираю, разлагаюсь нравственно. *Чувство вины от этого становилось запредельным.* Дошло до того, что я могла сутками лежать в постели и единственное, что мне было нужно в эти дни – это компьютер и еда. Не спасали теперь даже книги. *Прикладывать усилия не было сил. Поел – вырвал, поел – вырвал... Очень увлекательное времяпрепровождение в выходные дни.* Я одуревала от этого, сходила с ума. Готова была просто убить себя тут же, в туалете. Да, я, наверное, действительно умираю. Медленно и незаметно. Догадывался ли кто об этом?

Поиск смысла

Мне 25. Я вызываю рвоту вот уже 10 лет подряд. Я буквально подыхаю от чувства ненависти к себе. Наконец найден телефон психоаналитика. Звоню. Договариваюсь о встрече. Первая сессия. Аналитик предлагает приходить на сессию раз в две недели. Лето. Мне почти 26 лет. Начало психоанализа.

Надежда

Первая надежда, что психоаналитик поможет мне справиться с моей проблемой, появилась после того, как у меня, спустя 8 лет начались месячные!!! Регулярные, без перебоев. День в день! Мало сказать, что я была удивлена – я была шокирована. Рвота не исчезла, нет, до этого нужно было еще дожить... Но вот оно – я, оказывается, полноценная женщина! Аллилуйя!

Психоанализ

Не могу сказать, что процесс психоанализа – процесс неинтересный. Интересно. Тебя слушают. Слушают твою безысходность и реагируют на неё словом. Как можно реагировать на безысходность словом? По-разному. Я, как анализант, от сессии к сессии говорила, что меня тревожит, мучает, убивает, расстраивает, обнадёживает, радует, интересуется, смешит, вооду-

шевляет. И с каждым разом становилось всё легче. Намного легче. И ещё я чувствовала поддержку от того единственного другого, который теперь знает и пытается понять мою проблему и, что очень важно, *я её начинаю понимать, а не бежать*

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.