

16+

АЛИНА ЯКОВЛЕВА

---

# Из полноты пустоты



# Алина Яковлева

## Из полноты пустоты

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48630274](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48630274)*

*ISBN 9785005077370*

### Аннотация

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.

# Содержание

ПРЕАМБУЛА	5
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	8
ГЛАВА I	10
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# 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 задумы-

вался. 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 недомогательство 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 смятения. 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 престаю 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 первостепенным 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 неполноценной. 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 общезжитии, знакомлюсь 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 противо-

естественно, 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 трево-

гой – 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 серьезные.

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 съесть 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 истерике, 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 извест-

но, 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 закладывать 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, берёг 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 ве-

щества 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 струей 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 мог-

ли 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 приспособливалась. 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, самобичеванием, 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 время-препровождение в выходные дни. Я одуревала от этого, сходила с ума. Готова была просто убить себя тут же, в туалете. Да, я, наверное, действительно умирала. 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 перебоя. 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, обнадеживает, радует, интересуется, смешит, воодушевляет. 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.