

18+

Галина Олева  
Погружение

Галина Олева  
**Погружение**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Олева Г.**

Погружение / Г. Олева — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Здравствуйтесь. Меня зовут Галина. В тридцать пять лет мне поставили диагноз диссоциативное расстройство личности. В книгах и фильмах это расстройство называют множественной личностью. Я журналист и эссеист. В рассказе «Погружение» поделюсь опытом, как жить с пятью личностями, а также тем, как попала в секту, но смогла выйти из нее самостоятельно. Этот рассказ о моем сопротивлении болезни, о том, как встроить себя в общество, найти способ радоваться жизни при любых сложностях.

© Олева Г., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Привет. Меня зовут Галя. Я расскажу Вам о своем диагнозе «диссоциативное расстройство личности, о том, как живу с пятью личностями, а также о том, как попала в секту, но смогла выйти из нее самостоятельно. Я психически больной человек. Испытываю удовольствие от того, что написала именно так: психически больной человек. Это вызывает радость, потому что больше не надо прятаться, могу быть собой...

Мне было необходимо написать эту книгу. Не могла рассказать правду родителям или друзьям, но я нуждаюсь в том, чтобы моя история стала реальностью, а не выдумкой. Знаю, если расскажу ее вам мне станет легче жить, и я смогу пойти дальше и не бояться быть собой. Страшно просто так кому-то сообщить о своем диагнозе: по правде говоря, отношение человека сразу меняется, он непроизвольно перестает тебе доверять, отстраняется, так как, имея такой диагноз, я становлюсь для него чем-то неизвестным, непонятным и, возможно, опасным. Я понимаю этот механизм человеческой психики и поэтому молчу о своем диагнозе. С виду я абсолютно нормальна, просто иногда пропадаю из виду на неделю или две. Так получилось, что у меня оказалось два диагноза, так как их ставили разные врачи. Первый врач – назовем его А. – поставил диагноз «расстройство идентичности», но потом поменял его на «шизотипическое расстройство личности» – после того, как я ощутила себя птицей и стала махать руками, как крыльями, и не могла контролировать это состояние. Какая-то часть меня понимала, что я не птица, но она была так мала, что я летала по квартире минут двадцать и испытывала настоящее удовольствие от жизни, наслаждаясь процессом. Но книга – не об этом, а о моем сопротивлении болезни, о том, как победить мозг, как встроить себя в общество, найти способ радоваться жизни при любых сложностях. Потом мне пришлось сменить врача, и доктор Б. вновь поставил диагноз «расстройство идентичности», плюс психозы. В фильмах это расстройство показано как множественная личность, и обычно это невероятно красочные истории. Я сама не могу поверить, что являюсь настолько психически больным человеком. Часто испытываю шок от собственных мыслей, потому что здоровый человек не может так думать. Конечно, у меня также нашли депрессию, деперсонализацию, дереализацию. Без психотических препаратов я жить не могу. Знаю, пыталась. У меня есть фаворит среди диагнозов – шизотипическое расстройство личности, потому что это бы означало, что я не стала такой из-за травмирующих ситуаций, а скорее, просто родилась с такой особенностью. Это тоже спорно, врачи до сих пор до конца не изучили эти болезни. Но «шизотипическое» расстройство звучит как-то не про меня, звучит так, будто я не виновата в том, что думают мои личности, чего они хотят. Я могу просто принять их и жить как получается. А вот если сказать себе, что я болею расстройством идентичности, то появляется ненависть к себе, к тому, что лежит в черепной коробке. Расстройство идентичности – это механизм мозга, при котором он переносит тебя в другую реальность, не в ту, в которой ты действительно живешь. Это защитный механизм, при котором человек воспринимает события так, словно они происходят не с ним, а с кем-то другим. Я до сих пор не хочу верить, что это все создал мой мозг, чтобы меня защитить. Хочется сказать ему: «Да ты совсем больной, как можно было создать такого мерзкого человека!» Но мы не идеальны. Мой мозг сломался, и это факт.

Вот сейчас пишу, а у меня проявляются симптомы психоза, пальцы перестают слушаться, тело становится ватным, словно я выпила два литра виски. Лицо немеет, челюсть как будто не моя. Нервничаю сильно. Боюсь написать плохо, так, что ты, читатель, не поймешь меня. Вчера хотела пойти с подругой в кафе, съесть кусочек торта – и не смогла, просто легла посреди улицы. Полежала немного, и подруга отвела мое тело домой. Ненавижу, когда накрывает приступ внезапно. Конечно, это не совсем так, первые признаки появляются заранее, но я каждый раз надеюсь, что они просто исчезнут. Внутри меня никто не будет бойкотировать принятые решения, никто не скажет: умри. Одна личность хочет действовать, а другая говорит: «Ты ни за что не будешь так поступать. Я тебе не дам». И с написанием книги похожая ситуация, есть во мне одна девушка, которая хочет остаться неизвестной. Но ее силы уже ослабели, и я могу

действовать. Вы спросите, а кто «Я»? Ответа нет. Точнее, он многослойный, я – это одна из личностей, которую выбираю как главную. Вопрос открытый – кто этот я, который выбирает?! Прочитав всю историю, думаю, ты сам ответишь на этот вопрос.

Начну рассказ с похода к кардиологу, который закончился вызовом скорой помощи и моей поездкой в больницу. Приступ панической атаки спутали с сердечными проблемами. Но как я оказалась у кардиолога? Я дремала днем, в комнате с видом на море. Мы поехали в отпуск в Болгарию. Жили в небольшой квартире на скале. Я два дня не выходила на пляж, говорила мужу, что получила солнечный удар и плохо себя чувствую. На самом деле я не могла ходить по пляжу в купальнике. Мне казалось, что люди смотрят на меня, разглядывают, проникают внутрь кожи и суют туда иголки, проворачивают их, убивая мою плоть. Вечером перед этим мы сидели на балконе, наблюдали закат, пили вино с явными нотками фруктов в аромате, а я говорила мужу, что не могу больше общаться с людьми. Я точно знала, что они ненавидят меня и хотят убить. Не знаю, почему он не придавал этому значения. Мы знакомы со школы, Антон самый добрый мужчина, которого я встречала. Мы живем вместе десять лет, и, возможно, он привык к ерунде, слетающей с моих губ. Он был со мной и не бросил даже когда я попала в секту. Но об этом чуть позже.

А тогда мы дождались, пока солнце упадет за горизонт и ночь перекрасит синеву неба и воды в черноту. Я легла спать, проснулась вместе с мужем и дочкой. Позавтракала с ними хлопьями, заварила кофе и выпила две кружки. Они ушли купаться, я осталась дома и опять легла спать. Проснулась от боли в ноге. Встала, чтобы пойти в туалет. Сердце билось очень быстро, голова немного кружилась. Я зашла в туалетную комнату, села на унитаз и выключилась. Потеряла сознание и упала, ударившись подбородком о кафель. Мне повезло, что в этот момент я сидела. Не знаю, сколько я так пролежала. Очнулась на полу, лицо было в крови. Рядом заметила осколки передних зубов. Я на четвереньках поползла в комнату, чтобы найти телефон и позвонить мужу. Наш отпуск закончился. Мы вернулись в Прагу на машине. Ехали одиннадцать часов с одной остановкой. Сначала я сходила к хирургу, он зашил рану на подбородке, потом отправилась к кардиологу. Сделала УЗИ и была уверена, что мне должны сообщить страшную новость, указать на мои проблемы с сердцем. Но врач сказал, что обморок скорее связан с неврологическими проблемами. Надо проверяться дальше.

После его слов звук с улицы стал невыносимо громким. Все предметы обрели желтоватый оттенок. Доктор начал говорить очень медленно, растягивая слова. Я встала, но ощутила сильную слабость. Сердце колотилось – по ощущениям почти сто девяносто ударов в секунду. Меня положили на кушетку. Не могла встать, тело не отвечало на приказы от мозга. Но самое страшное началось тогда, когда я стала терять сознание, просто начала отключаться. Не могла удерживать ни на чем внимание. Боялась, что закрою глаза – и уже не проснусь. Было сложно дышать. Так я оказалась в больнице, где провели все экстренные обследования и сообщили, что я здорова, но рекомендуется сходить к неврологу. Со мной уже случились панические атаки, но не такой интенсивности. Примерно за пять лет до этого события я проснулась ночью от того, что не могла дышать. Но тогда я какой-то частью себя понимала, что это страх, и надо просто с ним справиться. Это произошло ночью, дома. Я дошла до кухни, налила себе молока и стала смотреть в окно на звезды. Прошло минут десять, и дыхание восстановилось. До моей поездки по скорой в больницу я уже была у врача-психотерапевта, но на тот момент мне поставили диагноз – депрессия беременных. Тогда я обратилась к врачу, потому что специально заходила в метро, стояла у края платформы и думала о том, чтобы прыгнуть под поезд. Я знала, что не сделаю этого, но сама возможность меня успокаивала, давала силы жить дальше. Потом появились фантазии, как я хожу по улице с ножом, и я иногда видела в воображении, как втыкаю его в прохожего. Больше не могла контролировать свой мозг и поэтому решила пойти к врачу. Я записалась на прием в клинику неврозов на Васильевском острове. По страховке мне полагалось семь бесплатных встреч. На платного доктора денег не было. В результате психотерапии

мы вышли на детскую травму, меня пытались убедить, что я стою того, чтобы жить. Тогда я записывала в блокнот: «Надо быстрее дойти до метро. Вдруг что-то плохое случится по дороге. Если на меня не смотрят с улыбкой, значит, ненавидят. Они хотят меня убить? Изнасиловать? Я не хочу верить людям, безопасней им не верить. Чувствую себя ненужной, неудобной, использованной. Не хочу видеть этот мир, не хочу видеть, что мои родители меня ненавидят. Я их сделала несчастными. Если бы не я, отец бы не пил. Лучше бы меня не было или я умерла. Всем бы стало легче. Никто бы не страдал, не мучался, не был бы таким несчастным. Если бы меня не было, родители прожили бы счастливую жизнь. Сегодня решила, что хочу постоянного счастья, чувства вечной радости, вечного движения. Это затмевает ненависть. Никому не дам пользоваться своей добротой. Хочу унижать других своим счастьем, своей красотой. Хочу безграничного веселья. Я у всех вымаливаю любовь. Назло родителям ничего не добьюсь в этой жизни, чтобы знали: они не смогли воспитать правильного человека. Не хочу никого любить. Я плохая, ничего хорошего людям принести не могу. Я ненавижу людей, зачем мне тогда жить. Я хочу умереть. Провоцирую людей на агрессию. Проверяю, справлюсь ли. Боюсь людей, мне проще их ненавидеть. Никому не дам себя унижать. Они не посмеют. Что такое я? Как это формируется? Почему я хочу, чтобы меня не было? Почему саморегуляция такая слабая? Почему я стала такой? Я не хочу всех ненавидеть и презирать. Как это изменить?!»

Все эти мысли жили в голове без разрешения, они просто взяли меня в плен. Они «думались» сами по себе, разрывали на части. Я теряла связь с миром, так как постоянно была погружена в чувство ненависти к себе и другим. Мне было тридцать лет. А как я жила до этого?! Пишу эти строки и испытываю шок. Одно дело – проникать в свои мысли, рефлексировав дома одной или в кабинете психиатра, и совсем другое – отдавать их листу. Это выглядит настоящим сумасшествием. На втором курсе института я училась на факультете маркетинга, у нас была дисциплина – психология. Преподаватель дал задание что-то написать о жизни. Помню, перед тем, как сдать работу, добавила в текст на листе формата А4 слово «мы», подумав, что слишком много «я», это неправильно. Потом преподаватель оставил меня после уроков и сказал, что, если бы в тексте не было этого «мы», он бы решил, что я социопат. Так оно и есть, одну из моих личностей я могу назвать социопатом. Но бояться нечего, во мне много разных людей, и человечность тоже присутствует. Я нежная, добрая, отзывчивая, но только когда чувствую себя в полной безопасности. А это бывает крайне редко. Я хочу быть добрым человеком, но если реально посмотреть на себя, то заставляю себя им быть. И вот за это я себя люблю, за то, что могу победить собственную сущность, натуру.

Вернемся к ситуации, разворачивающейся после приступа у кардиолога. Невролог назначил мне обследование головы на МРТ. Все анализы были хорошими, и он сказал, что не видит со своей стороны причин для потери сознания, выписав направление к психиатру. Я с радостью записалась на прием. Первая же беседа закончилась выпиской антидепрессантов, мне поставили диагноз «депрессия и приступы паники». Раз в месяц я посещала психиатра и раз в неделю – психотерапевта. Но мне становилось хуже. Приступы паники стали очень частыми. Я не могла выйти сама из дома. Причина проста: теряла контроль над собой. Например, сидела в кафе, и в какой-то момент мне начинало казаться, что все люди смотрят только на меня, свет пожелтел, а звуки словно резали голову, меня тошнило. Один раз я легла на тротуар посреди улицы, потому что приступ паники был таким интенсивным, что я не могла идти. Мне было страшно, я свернулась в позу зародыша. Позвонила мужу и попросила его приехать. Люди обходили меня стороной, только один прохожий остановился и спросил, все ли в порядке. Я не могла пользоваться общественным транспортом. Например, ехала в трамвае, и повторяла: «Они не хотят причинить мне вред, я в безопасности», – но это не помогало. Я перестала видеть перед собой людей, вокруг меня были роботы. Я не могла понять, что они могут чувствовать, думать. С ужасом выбежала из трамвая на остановке. Это симптомы деперсонализации и дере-

ализации. Самым страшным для меня был случай, когда я села в трамвай, а потом случился провал в памяти, и вот уже я проехала пять остановок, но как это произошло, не помню.

Я слежу за своей внешностью, хожу к косметологу каждую неделю, и вот в один из дней подхожу к зданию, куда приезжала уже много раз, и не узнаю его. Как будто впервые оказалась здесь, не знала, куда идти. Мой мозг выключался, чтобы отдохнуть, чтобы в нем не крутились все эти мысли и ощущения. Он прятал то ли меня, то ли себя приступами паники от реальности. Потом каждый приступ заканчивался тем, что я просто засыпала, выключалась. А проснувшись, чувствовала себя лучше.

Пора спросить, почему это все происходило со мной?! Есть вопросы, на которые врачи не могут дать утвердительных ответов, многое до сих пор остается для меня загадкой или я просто не могу поверить в то, что мозг на такое способен и это правда происходит со мной. Тяжело признать себя больным человеком, когда внешне со стороны ты кажешься абсолютно нормальным. Мне стыдно быть той, кто я есть. Пытаюсь себя убедить, что имею право жить. К сожалению, изменения в моей психике связаны с детством, с постоянным психологическим насилием в семье как со стороны отца, так и со стороны матери. Я постоянно боялась за свою жизнь, потому что отец, когда выпивал, бил мать и кричал на меня. Но мама говорила, что я должна любить отца, она заставляла меня быть с ним доброй и ласковой. Невозможно, прочитав написанное выше, понять тот ужас, который я испытывала. Я раскрою свои переживания, когда буду рассказывать про свои личности, об их характерах, проблемах, о том, как они возникли и как я пытаюсь с ними договариваться.

Ниже вы прочитаете рассказ о девочке, подвергающейся насилию в семье. Он автобиографичен. Я написала его, чтобы лучше передать чувства.

*Помню только, как мать забегает в комнату. Я сижу на ковре с куклами в руках, в пижаме. Рядом лежит книга про дядю Степу. Она накидывает мне на плечи куртку, хватая за запястье и тащит в коридор. Я успеваю продеть только одну руку в рукав. Глаза у мамы испуганные, полные страха, словно сейчас выпадут из глазниц. Она молчит. Кидает мне под ноги тапки. Мы сбегает по лестнице. Я спотыкаюсь. Она кричит: «Быстрее!» На улице темно. Лампа фонаря мигает. Мы бежим по дороге, мама все время оглядывается. Я просто подчиняюсь взрослому, в голове ни одной мысли, но страх от мамы передается мне, он бежит, как электрический ток, по сцепленным мертвой хваткой ладоням. Я не успеваю догонять маму, тащусь позади. Одна тапка слетает и остается лежать на дороге. Через пару минут мы поворачиваем направо и останавливаемся у калитки перед домом маминной подруги, Татьяны. Мама дергает ручку с такой силой, что дверь слетает с петель. Мы заходим в дом, проходим в коридор и ложимся на пол за кроватью. Тетя Таня выключает свет. Нас трое в комнате. Я лежу лицом на пыльном ковре. Потом слышу удар в дверь. Стены зашевелились, словно началось землетрясение. Отец колотил ногами, руками с силой, измерить которую невозможно. Я до сих пор не могу написать слово «папа», оно для меня болезненно, потому что олицетворяет что-то нежное и доброе. Он закричал: «Открывайте, суки! У меня топор. Всех убью!» Мы слышали, как он подходит к окнам, трава шелестела под ногами. Стекла зазвенели от его ударов кулаком. Мне казалось, я лечу вниз, и его голос все дальше от меня. Я расправила руки и позволила себе исчезнуть в темноте, потому что не могла находиться в настоящем моменте, мне хотелось умереть. Я кусала губами ковер, мама закрыла лицо руками. Это был не тот человек, который встречал меня из садика, улыбался и надевал ботинки. За тонкими стеклами стояло животное, не способное ни на какое другое чувство, кроме ненависти. Жажда утолить эту ненависть дала ему в руки топор. Он ушел, просто в какой-то момент наступила тишина. Наверное, еще час мы лежали, не двигаясь, пока тетя Таня не подняла голову и не подползла к окнам.*

## **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.