

**СВЕТЛАНА ЦВЕТКОВА**  
клинический психолог

*ментальные*  
*болезни —*  
**ЭТО НЕ СТЫДНО**

книга о том, как справиться с недугом  
близкого и не потерять себя

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 616.89  
ББК 56.14  
Ц27

**Цветкова, Светлана Александровна.**  
Ц27      **Ментальные болезни — это не стыдно : книга о том, как справиться с недугом близкого и не потерять себя / Светлана Цветкова. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Хиты саморазвития).**

ISBN 978-5-04-191947-4

Он видит то, чего нет, пугается любого шороха или подозревает, что вы пытаетесь от него избавиться. Это трудно принять и пережить. Но выход есть, считает клинический психолог Светлана Цветкова, которая уже много лет помогает клиентам справиться с ментальными расстройствами их близких.

В своей книге, на примере реальных историй пациентов, автор рассказывает, как понять и принять болезнь любимого человека, как найти способы облегчить состояние близкого и при том сохранить свое психическое здоровье.

**УДК 616.89  
ББК 56.14**

ISBN 978-5-04-191947-4

© Бортник В., иллюстрации, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
Глава 1. Первая встреча с заболеванием...	10
Глава 2. Стыд за базовые потребности. Спутанность ролей .....	23
Глава 3. Услышать голос друга. Хранители молчания .....	33
Глава 4. Интеграция травматического опыта .....	43
Глава 5. Внутри скорлупы .....	75
Глава 6. Как справиться с отвержением ...	86
Глава 7. Беспокойная жизнь .....	98

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 8. Вы должны сделать меня счастливой! .....	109
Глава 9. Принятие вины .....	118
Глава 10. Обретение смыслов .....	127
Глава 11. Три кирпичика .....	140
Глава 12. Эмоциональное заражение .....	149
Глава 13. Суеверия .....	161
Глава 14. Как перестать сомневаться в себе .....	171
Глава 15. Восстановление связи с собой...	183
Глава 16. Патология нормальности .....	196
Глава 17. Тотальный контроль как фактор риска .....	206
Глава 18. Древнее лекарство .....	214
Заключение .....	227
Памятка о том, что необходимо, полезно и важно .....	231
Увы, не кажется: вашему близкому диагностировали ментальное расстройство. Как жить дальше? .....	231
Правила общения с человеком, имеющим ментальное расстройство ....	239
Фильмы, книги, сообщества .....	250

## ВВЕДЕНИЕ

Мне было десять лет, когда маме поставили диагноз — шизофрения.

До болезни<sup>1</sup> она всегда выглядела сногшибательно. Безупречная прическа на медовых вьющихся волосах, на шее — мелкий жемчуг в две нитки. Он касался моего лица, когда мама склонялась поцеловать меня перед сном.

Куда делось все это?

Куда делась моя мама?

---

<sup>1</sup> Слово «болезнь» не употребляется в медицине и психологии во избежание стигматизации. Специалисты используют «расстройство», но люди в жизни так говорят до сих пор.

И кто эта старуха с растрепанными, некрашеными волосами? Она ходит в ночной рубашке со свечой в руке и собирает все черные вещи в доме.

Когда у близкого человека выявляют ментальное расстройство, твоя собственная жизнь становится нереальной. Она превращается в мираж в сорокоградусную жару на раскаленном асфальте: хочешь коснуться, но как только приближаешься, все исчезает.

Депрессия, генерализованное тревожное расстройство, шизофрения, деменция, аутизм, болезнь Альцгеймера... Родственники винят себя за то, что проглядели ранние признаки, не нашли лучших врачей. Винят и врачей за то, что те до сих пор не создали лекарство. Винят саму судьбу, что так несправедлива.

Мне хорошо знаком этот путь в железных башмаках. Рядом не было никого, кто мог бы сказать мне, тогда десятилетнему ребенку:

— Милая, ты не виновата в болезни мамы. Такое иногда случается, и никто не знает почему. Это слишком тяжелая для тебя ноша. Хочешь, я побуду с тобой рядом столько, сколько тебе будет нужно и расскажу, что происходит?

Я не могла примириться с действительностью, не могла поверить в то, что эта старуха — моя мама.

С тех пор прошло больше тридцати пяти лет, я получила образование клинического психолога, стала членом Восточно-европейской ассоциации экзистенциальной терапии (ВЕАЭТ), выступаю на международных конгрессах, работаю с клиентами и пациентами. И теперь я та, кто говорит: «Ментальные расстройства — это не стыдно».

Заболевания могут возникнуть у людей с разным уровнем интеллекта, у общительных или замкнутых, у бедных или богатых.

Болезнь — это то, что приходит иногда внезапно, иногда постепенно, шагком за шагом. Она не характеризует человека. В русскоязычном пространстве потребность знать о стигматизации<sup>1</sup>, отчуждении, стыде и хрупкой самоидентичности не ослабевает, а увеличивается. Набирает популярность движение «психоактивизм»: его участники до-

---

**Болезни близких  
не смогут помешать  
вам любить их.**

---

---

<sup>1</sup> С т и г м а т и з а ц и я — формирование негативного отношения к отдельному человеку или группе людей на основании каких-то психологических, физических, интеллектуальных и других особенностей.

бываются дестигматизации психических заболеваний и выхода больных из зоны невидимости.

В этой книге я собрала реальные истории тех, кто столкнулся с ментальными расстройствами близких: родителей, детей, супругов, друзей детства. Через них вы сможете ощутить, что не одиноки. Вы познакомитесь с людьми, которые, так же как и вы, не хотели верить и отрицали. Они гневались и стыдились. И однажды пришли к точке, в которой перестали бояться и научились жить рядом с заболеванием дорогого человека.

В книге, помимо прочего, вы найдете и необходимые практические инструменты:

- **Техники заботы о себе:** как справиться со стыдом, страхом, гневом, беспомощностью; как научиться находить точку покоя в центре урагана; как обретать надежду и примиряться с действительностью.
- **Памятку** о том, как общаться с человеком, у которого есть ментальные особенности, и не бояться этого.
- **Список фильмов и книг**, где можно черпать поддержку.
- **Юридические нюансы**, связанные с установлением недееспособности и опекуна.

- **Адреса социальных деревень** для людей с ментальными расстройствами старше 18 лет.

Все, что раньше казалось запредельным, теперь станет ясным, а вы сможете жить с этим. Боле́зни близких не смогут помешать вам любить их.

Читая эту книгу, вы проделаете путь от первой встречи с диагнозом родного человека к принятию своей жизненной истории и найдете в себе силы, чтобы открыто делиться своим опытом.

Вы станете соавторами проекта `#ментальные_расстройства_это_не_стыдно` — я придумала этот хештег для того, чтобы все мы, близкие особенных людей, могли делиться своими историями в соцсетях. И у нас было бы безопасное пространство, атмосфера поддержки от тех, кто проходит тот же путь, что и мы. А рассказывая о собственном опыте, вы сможете помочь другим.

## Глава 1

# ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С ЗАБОЛЕВАНИЕМ

Мое знакомство с болезнью мамы было неожиданным и странным. Она взяла меня, десятилетнюю, за руку, и строго сказала:

— Когда мы пойдем по улице к остановке, нельзя наступать на стыки тротуарной плитки. Ноги нужно ставить точно в центр, — и пошла сама, педантично глядя на крупные квадратики на тротуаре.

С одной стороны, это походило на игру — в школе мы часто забавлялись так с подружками. С другой — в школе было весело, а вот рядом с мамой оказалось совсем по-другому. Она

не играла, она была чрезмерно серьезна. Ставила туфлю точно по диагонали плитки, словно от этого зависела вся ее жизнь. Сорокалетняя женщина с поведением ребенка.

У меня до сих пор перехватывает дыхание, когда в памяти всплывают картины из прошлого. Чтобы выйти из травматического переживания, мне не раз приходится напоминать себе, что я уже взрослая, я не одна, я знаю, что это такое, и могу с этим справиться.

Первые встречи с заболеваниями близких не похожи друг на друга.

У моей клиентки Анастасии Сергеевны, мамы ребенка с ментальным расстройством, такое знакомство не было внезапным. Болезнь дочери прогрессировала постепенно, но мать отказывалась видеть и признавать, что происходит что-то неладное.

Ее дочь Леночка в три года была жизнерадостным, общительным и чертовски обаятельным ребенком. Сейчас ей почти одиннадцать, и она совершенно не похожа на ту себя. В батутном центре на празднике в честь десятилетия девочка так перевозбудилась, что не могла контролиро-

---

**Первые встречи  
с заболеваниями  
близких не похожи  
друг на друга.**

---

вать физиологические реакции. И при этом рычала, шипела, цокала и подвывала, словно радио, потерявшее частоту.

Осознание того, что у близкого человека ментальное расстройство, может быть и внезапным, как удар обухом по голове, и постепенным — через отказ принимать реальность.

Если родственник с ментальным заболеванием является старшим по возрасту, то семья теряет того, кто был им опорой и защитой, кто учил, что боль становится легче, если тебя обнимают. Теперь он сам нуждается в том, чтобы его обнимали.

Моя мама вечером того злополучного дня залезла в детскую кровать и положила голову мне на грудь. Как маленький ребенок, который жутко чего-то боится и просит

о защите и заботе.

---

**Мир, в котором  
родители отвечают  
за детей, исчез.**

---

Это сейчас я как специалист по клинической психологии знаю, что люди с психотическими заболеваниями постоянно ощуща-

ют страх. У них отсутствует чувство безопасности. Окружение и сам мир они воспринимают как постоянную угрозу. А тогда, тридцать пять лет назад, на моем онемевшем предплечье спала

моя же мама, нашедшая единственное безопасное место во всей Вселенной — под мышкой у собственного десятилетнего ребенка.

Мне не было страшно. Мне было жутко.

Оладушки со стаканом горячего молока на завтрак, обязательный поцелуй мамы перед сном — весь привычный распорядок дня разрушился. Мир, в котором родители отвечают за детей, исчез. Нужно было привыкать к новой реальности, где не на что опереться. В ней ты пытаешься ухватиться за иллюзию, что если ты отдашь все свои силы, всю свою любовь, то мир опять станет прежним и больной обретет здоровье. К сожалению, это всего лишь морок.

Моя клиентка, Анастасия Сергеевна, посвящала Леночке все свое время. Даже хотела уйти от мужа, чтобы заниматься ее реабилитацией. Правда, сама почти перестала спать и жила с тотальным чувством вины, что не дала дочке достаточно любви, занятий и мотивации. Считала, что с ней самой что-то не так — наверное, она плохая мать, раз кричит на ребенка и почти ненавидит свою маленькую девочку, которую когда-то так любила. Боялась приходиться домой: снимала обувь за дверью и на цыпочках переступала порог. Стала задумываться о том, чтобы выйти в окно.

Опустошение и безысходность, как две сестры, держат родственников людей с ментальными расстройствами за обе руки. Мы оказываемся с парализованной волей и такой же надеждой.

Австрийский психолог Виктор Франкл сформулировал, что между стимулом и реакцией есть промежуток, в котором человек свободен<sup>1</sup>. Такие промежутки есть у каждого из нас — как и право определять свою жизнь через внимание к моментам, в которых мы делаем выбор и принимаем решение.

На приеме у психиатра Анастасия Сергеевна узнала диагноз Леночки.

— Все симптомы четкие, как по учебнику, — сказал врач. — Шизофрения.

Как ни странно, после этого мама Леночки вздохнула с облегчением. Она уже потеряла здоровье, заработала депрессию, перманентно чувствовала себя виноватой во всем — и вот теперь, после слов доктора, напряжение спало.

На наших консультациях Настя сформулировала свое состояние так:

---

<sup>1</sup> Сказать жизни «Да!» Психолог в концлагере / Виктор Франкл: Пер. Д. Орлова, Д. Леонтьев. — М.: Альпина нон-фикшн, 2015.

— Я поняла, как с этим жить. Вот мой ребенок, а вот — его болезнь. Есть малыши с детским церебральным параличом, или диабетом, или эпилепсией. Они принимают препараты и живут в меру своих сил, радуются каждому дню. Шизофрения — это тоже болезнь. Она влияет на нас, но не забирает само право жить ни у дочери, ни у меня. И я сказала себе, что имею право жить, отдыхать и заниматься собой.

У нас — родственников, коллег, друзей, соседей больных с ментальным расстройством — есть шанс раскрыть свои ладони, чтобы отпустить безысходность, как это сделала мама Леночки. Это вовсе не значит, что мы распрощаемся с ней раз и навсегда. Нет. Это каждодневное деяние. Устремление навстречу миру требует решимости.

В тяжелые дни Настя на наших встречах делилась, что, помня дочку нормальной, не может смотреть на нее *такую*. Случались и моменты, когда было непонятно, где заканчивалась она сама и где начиналась Леночка. Поэтому, чтобы дать себе возможность восстановиться, она стала четко планировать расписание, освобождать время и пространство.

Мы оказываемся в зоне свободы, в том самом промежутке, о котором говорил Виктор Франкл,