

БРАЙОНИ ГОРДОН

НЕНОРМАЛЬНЫЕ

Как найти равновесие
в нашем безумном мире

Издательство АСТ
Москва

УДК 616.8
ББК 56.14
Г68

Bryony Gordon
NO SUCH THING AS NORMAL

Гордон, Брайони
Г68 Брайони Гордон. Ненормальные. Как найти равновесие в нашем безумном мире / Гордон Брайони, пер. с англ. А. Тарасенко. — Москва: Издательство АСТ, 2021 — 256 с. — (Скандал рунета).

ISBN 978-5-17-138124-0

От депрессии и тревоги до расстройств личности: каждый четвертый из нас ежегодно испытывает проблемы с психическим здоровьем.

Брайони Гордон, английский журналист и колумнист The Telegraph, рассказывает личные истории о выходе из кризисных ситуаций. Дает практики для решения проблем со сном, тревожностью и навязчивыми мыслями, самооценкой и установлением границ.

Перед нами честное и прямое руководство по психическому здоровью, которое поможет каждому чувствовать себя лучше, сильнее и менее одиноким.

УДК 616.8
ББК 56.14

ISBN 978-5-17-138124-0

© Bryony Gordon, 2021
© Перевод. Артем Тарасенко, 2021
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2021

*Посвящается всем,
кто трудится на ниве
психического здоровья,
иногда даже в угрозу собственному.*

Введение . Конец мира

Март 2020-го, мир стремительно приближался к своему концу. По крайней мере, весь тот мир, к которому мы успели привыкнуть. Признаться, я предрекала этот конец еще с девяти лет, когда мои близкие впервые столкнулись с не по-детски навязчивыми тревогами о ядерной войне, пожаре и глобальных наводнениях. Ведь все дети о чем-то таком беспокоятся, да? Шли годы, я росла, и с каждым годом во мне крепло осознание, что моя обеспокоенность концом мира с годами не пройдет. Наоборот, становилось лишь хуже. Моя тревога усугубляла любое событие, и в какой-то момент я стала понимать, что каждый новый день превращается в Армагеддон. Мое психическое расстройство не оставляло мне выбора: все, что происходило вокруг, подпитывало ежедневно растущую тревогу о приближающемся конце света. «Неужели я сделала что-то настолько ужасное, что меня нужно вычеркнуть из жизни?..» —

в недоумении задавалась я вопросом, если отправляла сообщение, но не получала ответа. Я даже не давала себе шанса подумать: «Наверное, они просто заняты». «Теперь он точно меня уволит», — думала я каждый раз, когда мой босс отчитывал меня за просроченный дедлайн. «Сейчас я точно умру от инсульта. Нет, от инфаркта. О нет, это же запах... угарного газа?» — такие мысли роились в моей голове даже при самых легких проявлениях головокружения. А еще люди вокруг говорят, что мир объят пламенем. Все мое тело в огне, по крайней мере иногда я почти реально это чувствую.

Моя жизнь перешла в режим ЧС: ежеминутно я пыталась найти убежище от всех смертельных опасностей, на какие только было способно мое воображение. Слышали, как люди запасаются едой в подвалах или строят бункер на случай войны? Мой мозг — это мой бункер, в нем я тщательно храню всевозможную информацию обо всех моих косяках и факапах. Именно это позволяет мне быть готовой к неминуемому концу света каждую минуту. Мир рушился, когда я пыталась вспомнить все успешно сокрытые преступления, когда я была серийным убийцей-педофилом (это была патологическая игра моего разума, достаточно частая форма ОКР, связанная с Obsessions)

на тему педофилии, секса, причинения вреда другим и пр.). Мир рушился, когда у меня выпадали волосы (тогда я болела алопецией). Мир рушился, когда мой парень бросал меня, ведь я не смогу жить без него (как это бывает в токсичных отношениях). Мир рушился каждый раз, когда я смотрела на себя в зеркало (я страдала от булимии). Мир рушился, потому что я не могла справиться с зависимостями (я выпивала и употребляла наркотики). Мой мир рушился, потому что моего ребенка должны были забрать социальные службы (я все еще не могла завязать с алкоголем и наркотиками). Мой мир рушился, и я была сломлена: у меня не было сил встать с постели, не было сил просто жить. Я все еще панически боялась смерти, но еще больше я боялась такой жизни — моя жизнь превратилась в боль.

Ирония заключается в том, что, когда наш мир по-настоящему начал рушиться весной 2020 года, мысли о конце света перестали терроризировать мое сознание и я, казалось, даже получала определенное удовольствие от жизни. Вереница разнообразных вариаций конца света замерла — как и я, наслаждаясь скорым развитием событий.

ВОЗ сообщила миру о пандемии новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в марте 2020-го. Инфекция распространялась по миру,

закрывая границы государств и изолируя людей друг от друга, как в страшных фильмах. И невероятно, но факт: я чувствовала себя прекрасно. Я «все правильно делала», по словам моего терапевта (подробнее об этом позже), причем сама не понимала, что я делаю. (Я и не думала, что мое постоянное нытье можно засчитать за «все правильно делать». Оказалось, да.) На тот момент я была в завязке два с половиной года.

“ Внезапно я поймала себя на мысли, что все мои недостатки, за которые я так долго себя корила, оказались достоинствами. ”

Я больше не чувствовала себя одинокой. Пандемия сразу изменила привычный уклад миллионов людей. Люди из моего окружения, которые, по моему мнению, так успешно справлялись со всеми ударами судьбы, были чудовищно обескуражены, сбиты с ног. Однако совершенно наоборот ситуация развивалась для тех, кто долго страдал психическими расстройствами. Я даже знаю случаи, когда они успокаивали тех «нормальных», кто ранее легко и непринужденно шел по жизни.

В это тяжелое время весь мир захотел узнать, как справиться с таким уровнем тревожности и неопределенности, — и они обратились к нам. Внезапно я поймала себя на мысли, что все мои недостатки, за которые я так долго себя корила, оказались достоинствами.

Это и натолкнуло меня на идею книги, которая сможет помочь всем, кто чувствует, что его психическое здоровье под угрозой. Книга, которая научит хитрым приемам справляться с тем, что кажется безумием, научит понимать «проблемы», принимать их и стараться превращать в свои достоинства. Научит вас быть сильными.

Я помню дни, когда была практически разрушена моим психическим расстройством, и дни, когда была вне себя от счастья. Да, иногда жизнь преподносит нам испытания, но без них невозможно стать сильнее. Я — не моя душевная болезнь, но моя болезнь влияет на мою жизнь. Что еще интереснее, именно будучи долго больной, я смогла лучше восстановиться. И оказалось, что люди, которые всю жизнь меня вдохновляли, которых я всегда считала самыми мудрыми, сильными, тоже, бывало, сбивались со своего пути.

Возможно, для людей, которые сейчас проживают свои самые темные дни и уже не видят светлого будущего, мои слова могут показаться банальны-

ми. Нет ничего жизнеутверждающего в мертвецком мире людей, живущих с психическими расстройствами, особенно когда они замерли посреди крошечной тьмы безысходности. Каждый раз, когда мои благонамеренные родственники и друзья были «вдохновлены» тем, как я борюсь с моей болезнью, я думала, что с радостью поменяла бы свою жизнь на более скучную, обыденную, в которой мне не пришлось бы тревожно выглядывать в окно, чтобы проверить, не приближается ли полицейский наряд с целью посадить меня за все мои воображаемые преступления.

Но, как бы сильно я ни желала жить обычной жизнью, это было невозможно. После многих лет в ожидании конца и тщетных попыток отрезать ту часть себя, больную себя, я наконец признаю, что такой подход лишь ежедневно усугублял мое здоровье. Мне следовало научиться превращать плохое в хорошее. Я вдохновлялась собой, ведь я была чертовски крутым супергероем с суперспособностями, которыми я собиралась творить добро и бороться со злом в моей голове. Это зло я назвала Джаредом, королем гоблинов, в честь злобного, но весьма обаятельного персонажа из фильма «Лабиринт» 1986 года. В моем сознании Джаред прекрасно соответствовал моим представлениям об ОКР, что отлично подходило для

меня как узницы этой болезни с самого детства. В битвах с ним я провела много времени, затыкая его и ставя на место. Со стороны выглядело безумно, но такое «безумие» меня мало смущало, учитывая суицидальные мысли и отчаяние, с которыми я столкнулась из-за ОКР.

Я считаю всех людей, которые каждый день борются со своими расстройствами, настоящими супергероями — порой они сражаются не с одним злодеем Джаредом, а сразу с несколькими: болезнь, стигматизация психических расстройств, по-настоящему убогая система оказания помощи населению, которая зачастую калечит, а не лечит.

Недавние исследования благотворительной организации Rethink Mental Illness (обязательно зайдите на их сайт!) показали, что в действительности нет никакого «равенства», о котором говорят в правительстве, при оказании помощи соматически (обычные болезни органов и тела) и психически больным гражданам. Несмотря на определенные изменения в подходе к лечению тревожности и депрессии, этого недостаточно! Люди, которые одновременно страдают от других серьезных психических болезней, таких как шизофрения, БАР, расстройства пищевого поведения или расстройства личности, все еще не

получают необходимой помощи, и, значит, ситуация для них лишь усугубляется.

По правде говоря, опасность проиграть битву с королем гоблинов Джаредом существует у каждого, кто доверится государственным организациям в Великобритании, и неважно, насколько серьезно его или ее психическое расстройство. Часто бывает крайне сложно попасть на бесплатное лечение, если ваша ситуация все еще не критическая. В таком случае, говоря о «равенстве», врачам следовало бы принимать пациентов только с терминальной стадией рака или со смертельно опасной травмой. По факту в начале пандемии люди боялись, что система здравоохранения не справится с таким количеством пациентов — врачам придется выбирать, кого лечить, а кого — нет. Хочу напомнить, что люди, страдающие психическими расстройствами, уже не первое десятилетие живут в таком страхе, что им откажут в помощи, просто не хватит специалистов или мест в больницах. А также развеять частое заблуждение, что оказание помощи детям находится в лучшем состоянии, — нет, это не так. Мне никогда не забыть своего близкого друга Майка и все, через что ему пришлось пройти ради своего переставшего выходить из дома

одиннадцатилетнего сына с ОКР, чтобы получить психологическую помощь.

В больнице Майку сказали, что ему придется подождать минимум шесть месяцев, прежде чем его сын сможет получить лечение (для людей, страдающих психическими расстройствами, шесть месяцев = шесть прожитых жизней)! Тогда Майк спросил, сколько общественного негодования могла бы вызвать ситуация, если бы его родной ребенок обратился в больницу с переломом руки, а врачи бы ему ответили, что наложить гипс они смогут только через полгода? Мне очень понравилась его аналогия: болезни психики такие же болезни, и боль от психических расстройств так же реальна, как от перелома руки. Людей, живущих с психическими расстройствами, очень раздражает предвзятое отношение к психическим болезням, однако подобные ситуации можно и нужно использовать каждый раз, когда вы слышите заявления правительства по поводу повестки по психическому здоровью граждан. Раздражение — вот что почувствовал Майк после заявления докторов, что быстро помочь его сыну они не могут.

Безумно неправильное распределение бюджетных средств душит всю систему оказания психологической помощи населению. Начала бы я злоупотреблять наркотиками и алкоголем,

если бы мой первый терапевт, к которому семнадцатилетнюю меня привела мама по поводу моих суицидальных мыслей из-за сильных навязчивостей, не просто дал рецепт на антидепрессанты (которые я принимаю уже 33 года), но действительно смог оказать мне качественную психологическую помощь или направить к необходимому специалисту? За всю мою жизнь лишь единожды меня записали к психиатру, где я получила бесплатную психологическую помощь из-за моего «чрезвычайно тяжелого психического состояния» во время беременности.

Моя следующая попытка получить помощь провалилась. Мой терапевт с отчаянием произнес: «Боюсь, я практически ничем не могу вам помочь. Если вам действительно нужна помощь, лучше обратитесь в платную клинику». Конечно, мой пример того, как сложно получить помощь, обещанную государством своим гражданам, не самый показательный. Я смогла воспользоваться страховкой на работе и взять кредит, чтобы платить по счетам частных клиник (чем лишь усугубила ситуацию с оказанием бесплатной помощи в стране, я понимаю и извиняюсь за это, но это была вынужденная мера — в то время я была в пугающей близости к тому, чтобы совершить суицид).

Ключевая идея — люди, страдающие от психических расстройств, зачастую превращаются в цирковых животных, вынужденных жонглировать и одновременно прыгать через огненные кольца в жалкой попытке получить необходимую помощь. Я хочу, чтобы общество перестало принижать значение и стигматизировать всех, кто живет с психическими расстройствами, — эти люди не слабые, они не виноваты в своих болезнях. Общество обязано обращать внимание и признавать ошеломительные способности к адаптации этих одаренных людей — людей, которые в трудное время могут передать миру свой уникальный жизненный опыт.

“ Мне безумно нравится делиться хорошими вещами, которые появились в моей жизни. Вещами, которые я смогла обрести, только пройдя через страшную болезнь. ”

Я понимаю, что книга, написанная женщиной среднего класса, социально благополучной, не решит волшебным образом все упомянутые выше