

Тело, разум и деньги

Типичный для третьего десятка стресс, в сочетании с неожиданными и иногда по-настоящему тяжелыми испытаниями, которые подбрасывает нам жизнь, а также с нерешенными проблемами прошлого, может приводить к новым сложностям: пищевым расстройствам, наркотической зависимости, опасным сексуальным связям, росту долгов. Все это мешает нам в поиске ответов на вопросы «треугольника третьего десятка». Все больше людей в возрасте от двадцати до тридцати лет привыкают жить в контексте данных им, как кажется, раз и навсегда характеристик, связанных с поведенческими или умственными расстройствами. И дело не только в диагнозе: этот стереотип заставляет людей воспринимать себя исключительно в рамках привычного диагноза и мешает понять, каковы они на самом деле и чего хотят. Хочу вас уверить, что все мы вполне в состоянии не только решать сложные проблемы, о которых речь идет в части V этой книги, но и справляться с угрозами нашему умственному, физическому, эмоциональному, даже финансовому благополучию и продолжать путь через третий десяток.

Как справиться с физическими проблемами

Ваше тело — это храм. Вы ведь это знаете, да? Люди в возрасте от двадцати до тридцати часто ведут себя так, будто они неуязвимы, и гораздо больше внимания уделяют деньгам или отношениям, чем физическому состоянию и здоровью. Судя по ответам на вопросы моего онлайн-опросника, только 7 процентов респондентов считают, что питаются правильно и имеют здоровые привычки в питании. Но в целом люди на третьем десятке не только мало заботятся о себе, потому что хотят «весело проводить время», но часто подвергают свое здоровье серьезному риску. Незащищенный секс, избыток алкоголя, употребление наркотиков — все это может иметь серьезные и неприятные последствия. Нередко те, кому за двадцать, делают что-то даже не потому, что им это нравится, а чтобы отвлечься от недовольства жизнью, страхов, беспокойств, подавленных эмоций. И вот они ищут способы выплеснуть эмоции, организм в какой-то момент не выдерживает, и тут уж ничего не остается, как только начать наконец разбираться в том, что они так долго пытались не замечать.

[345]

Я начинаю понимать, что мне нужно не прятаться от жизни, а брать все в свои руки. Я стараюсь не позволять себе переедания или неразумных трат, которые должны утешить меня после совершенных ошибок.

МЕНЕДЖЕР ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ
ФИНАНСИРОВАНИЯ, 26 ЛЕТ, РАЗВЕДЕН
И ЖЕНАТ ВО ВТОРОЙ РАЗ

Не хочу, конечно, испортить никому удовольствие. Пожалуйста, продолжайте развлекаться и наслаждаться жизнью. Но не ждите момента, когда организм начнет требовать к себе внимания, постарайтесь понять, не связаны ли ваши «удовольствия» сплохим самочувствием. Старайтесь регулярно проходить диспансеризацию, и пока ваш организм молод и способен переносить нагрузки, начните регулярно заниматься спортом, чтобы хорошо себя чувствовать и физически, и морально. Берегите свое

[346]

тело, ведь именно оно позволяет вам заниматься тем, что вам нравится, влюбляться и быть любимыми. Формируя привычку правильно питаться и заниматься спортом, относитесь к этому как к инвестиции в себя, как к способу улучшить самочувствие, а не как к пытке с целью привести себя в соответствие с неким стандартом.

Как я выгляжу?

Одинаково важно и то, как мы заботимся о своем теле, и то, что мы о нем думаем. Люди в возрасте от двадцати до тридцати лет нередко слишком много внимания уделяют внешности и часто относятся к отражению в зеркале слишком критично. В моем онлайн-опроснике я прошу респондентов в возрасте от двадцати до тридцати определить, насколько они довольны собственным телом, по шкале от 1 до 6 (6 — максимальная оценка). Большинство ставит себе всего 2–3 балла. Мне кажется, это слишком низкая оценка, особенно для людей в самом расцвете сил. Люди старшего поколения внушили нам, что мы способны достичь всего, чего пожелаем, но, похоже, забыли объяснить, как принять себя такими, какие мы есть. Возможно, дело в том, что они и сами этого не знают. В современном обществе людям разных поколений определенно не хватает умения принимать собственное тело, независимо от того, как оно выглядит. Но если мы не научимся ценить свое тело в молодом возрасте, только представьте, насколько сложнее нам будет, скажем, лет через пять, десять или двадцать!

Узнав, что у меня венерическая болезнь, я полностью пересмотрел свое отношение к сексу и понял, что совершенно не ценил собственное здоровье. Ни за что не буду больше ни с кем спать просто ради того, чтобы пораздовать этого человека.

Студент, 23 года, свободен

Даже если мы способны пробежать восемь километров в гору, носим большой размер, делаем жим лежа с нагрузкой

90 килограммов или стойку на руках, мы не обязательно выглядим здоровыми. В период от двадцати до тридцати лет наш организм меняется: замедляется метаболизм, большую часть дня мы проводим, сидя за столом, — и внезапно уже не можем запросто выпить несколько порций алкоголя, лечь спать под утро и не страдать потом весь день от похмелья. Наступает момент, когда нужно менять отношение к собственному организму и учиться ухаживать за ним по-другому.

[347]

Как известно, проблема заключается в том, что гораздо проще разглядеть внутреннюю красоту в других, чем в себе самом. Но если не сражаться с собственными демонами, они могут вас поработить и лишить творческого потенциала.

СЕКРЕТАРЬ-РЕФЕРЕНТ, 24 ГОДА,
ХОДИТ НА СВИДАНИЯ

Чтобы изменить отношение к своему организму, можно для начала подумать обо всем, что он позволяет нам делать: двигаться, ощущать вкусы и запахи, смеяться, потеть, видеть и так далее. «Слишком короткие» ноги все же способны и бегать, и плавать. Кожа сохраняет чувствительность независимо от того, какого размера брюки мы носим. Подобно автомобилю, наше тело нужно нам прежде всего для того, чтобы обеспечивать мобильность, позволять перемещаться в пространстве, и для этого важно, чтобы мотор был исправен, колеса на месте, бензобак заполнен и все такое. Конечно, прекрасно, когда машина еще и вымыта и отполирована, да и дизайн отдельных элементов важен, но все это не будет иметь никакого значения, если откажет мотор. Мы просто обязаны правильно питаться и давать себе физическую нагрузку, потому что все это позволяет нам поддерживать необходимый уровень энергии, сохранять все наши замечательные способности и в целом хорошо себя чувствовать, а не потому, что хотим иметь плоский живот и надеемся этим кого-то впечатлить.

Один 28-летний респондент, заполняя мой опросник, пишет: «Наконец-то я все понял. Теперь я чувствую себя гораздо лучше, если утром позанимаюсь в спортзале: у меня прилив сил,

[348]

я чувствую, что сделал нечто важное, да и время, проведенное наедине с собой, ценю. Как ни странно, теперь меня не так сильно интересует, сколько калорий я сжег или на сколько граммов похудел. Физическая форма меня теперь волнует гораздо меньше, но именно сейчас я и чувствую куда более серьезную мотивацию заниматься спортом!»

Научитесь думать о своем организме с точки зрения самочувствия, а не внешнего вида. Так вы будете в большей степени мотивированы заботиться о здоровье.

«Кризис внешнего вида», Эшли, 28 лет

О себе: мои союзники — это намерение и действия, и если к ним присоединяются терпение и сочувствие, получается невероятная команда.

Автопилот, который помогал мне нестись по жизни во весь опор, в двадцать три перестал работать. Практически сразу я поправилась на 5 килограммов и поняла, что в моей жизни начинается новый этап. Добавим к этому все, что волнует любого из нас на третьем десятке: карьера, независимость, отношения, — и получаем целый клубок проблем. У меня не было сил на работу с ними. Так начался мой кризис внешнего вида и здоровья третьего десятка.

Сейчас мне двадцать восемь, с момента отказа «автопилота» я прибавила 10 килограммов. Это связано и с депрессией, и с нынешним сидячим образом жизни, который мне очень не нравится, и с тем, что я люблю вкусно поесть. Я страшно расстраиваюсь из-за своего самочувствия и внешнего вида.

Как и многих женщин, меня приучили к мысли, что физически привлекательный человек получает больше внимания: такие люди становятся популярными и нередко более успешными. Каждый день мы видим изображения красивых женщин, причем эти образы нередко серьезно улучшены с помощью цифровых инструментов, а рядом с ними обязательно читаем слова «сексуальная» или «притягательная». На мой взгляд, эти образы заставляют нас

поверить, что физическая форма напрямую связана с отношением к себе. Мне начинает казаться, что эти женщины «получили все, чего хотели», и, если я смогу выглядеть подобным образом, у меня тоже будет шанс «получить все, что я хочу».

Возникает вопрос: как же мне подготовиться к борьбе с недостатками собственного тела? Я давно заметила, что при наличии плана и готовности придерживаться собственных решений я чувствую себя в сто крат увереннее перед лицом любых трудностей. В соответствии с планом я должна начать заниматься спортом всего лишь по полчаса в день. Я намерена также сместить основное внимание с желания «сбросить вес» или «похудеть» на стремление быть здоровой, счастливой и более энергичной. Я стараюсь поменьше думать о том, как вернуться в прежнюю форму. А еще работаю над более позитивным отношением к себе.

Иногда в голове мелькают вопросы типа «А верну ли я когда-нибудь прежнюю форму? Смогу ли снова почувствовать себя сексуальной?» — и все они кажутся просто смешными, если вспомнить, сколько женщин (да и мужчин) находятся в гораздо более сложной ситуации, чем я. Тем не менее подобные мысли, вопросы, сомнения, беспокойства возвращаются. И тогда я ищу новые способы восстановить уверенность в себе и улучшить внешний вид: я занималась йогой, пробовала пилатес и кардиотренировки, а во время обеденного перерыва стараюсь найти время на прогулку.

Все эти виды физической нагрузки оказывают немедленное и позитивное влияние на уровень эндорфинов, но мне этого недостаточно. Я начала работать на полставки в центре здоровья, и именно это, по-моему, помогло мне преодолеть кризис. Там у меня появился хороший друг, благодаря чему я стала увереннее в себе, зарядилась позитивной энергией и составила новый план действий.

Я так стремился к идеальной жизни, что однажды попробовал кокаин и стал наркоманом. Сейчас я не употребляю наркотики, но навсегда останусь зависимым от них, чего я никак от себя не ожидал. Только осознав полную ответственность за свою зависимость, я смог начать восстанавливаться.

ПРОГРАММИСТ, 27 ЛЕТ, СВОБОДЕН

Не поймите меня неправильно: друзья и знакомые сами по себе не являются решением проблемы. Выбор всегда остается за мной: я могу либо открыть сердце и разум и принять их поддержку, либо бороться в одиночку.

Кроме того, я поняла, что не могу заставить себя превратиться в кого-то, кем стать пока не готова. Я даже повесила на стенку цитату: «Примиришься с тем, что ты — это ты, прими неопределенность, беспокойство и незавершенность». Мне кажется, автор пытался сказать, что мы должны относиться к себе более терпеливо. Без терпения я бы мучилась от сомнений и неуверенности, и от этого страдали бы и дух, и тело.

Глядя на себя, я понимаю, что не пришла пока в образцовую физическую форму. Я просто молодая женщина, которая набрала лишний вес, беспокоится, подавлена и имеет еще длинный список разных мелких пока проблем со здоровьем. Еще недавно мне было очень сложно относиться к себе терпеливо: в конце концов, это же я поела все эти вредные чипсы и шоколадки. Я не чувствовала, что заслужила сострадание, так как, в конце концов, это же мне не хватало дисциплинированности и твердости, чтобы реализовать намерение заниматься спортом. Нечего мне было делать в центре здоровья, потому что я не была достаточно «здоровой», чтобы туда ходить, да еще и заводить знакомства со здоровыми и позитивными людьми. Но я все-таки пошла и начала заниматься, и теперь понимаю, почему. Я просто не хочу оставаться заложником собственного негативного отношения к своему телу

и внешнему виду. Я хотела измениться... и действительно меняюсь.

[351]

Расстройства пищевого поведения и зависимое поведение

Почему люди страдают от разного рода зависимости или расстройства пищевого поведения, здесь мы не будем обсуждать в деталях. Но давайте все же поговорим о том, что делать с негативным отношением к собственному телу, с низкой самооценкой и (или) подавленными эмоциями, которые могут вызывать или усугублять эти проблемы. Не каждый, кто без конца ходит по вечеринкам или ненавидит собственное отражение в зеркале, сталкивается с такими проблемами. Однако именно они являются одним из физических проявлений сложностей эмоционального характера.

Возможно, главное, что объединяет большинство историй из жизни людей в возрасте от двадцати до тридцати лет, столкнувшихся с по-настоящему серьезными проблемами, — это депрессия и безнадежность. Независимо от того, считаете ли вы собственные отношения с алкоголем, наркотиками, пищей и физической нагрузкой «нормальными», если вы постоянно подавлены или начинаете себя ненавидеть, я очень советую вам обратиться за помощью. Вы не должны страдать в одиночку.

Если все это игнорировать, потому что страшно начать разбираться или потому что «нет в этом ничего такого уж страшного», проблемы могут лишь усугубиться и выйти из-под контроля. Но иногда нам приходится сталкиваться с серьезными последствиями и даже совсем «опускаться», чтобы наконец начать действовать и бороться со своими страхами. Я призываю вас как можно быстрее начать собственное исцеление, тем более что каждую проблему можно рассматривать как бесценный дар, возможность усвоить нечто важное и даже вдохновить других.

«Заглушить боль», Курт, 25 лет

[352]

О себе: благодаря наркозависимости я понял, что могу контролировать собственную жизнь и не обязан подчиняться зависимости.

31 декабря 2005 года, спускаясь в подвал, чтобы забрать выстиранные вещи, я поскользнулся и упал с лестницы. Травмы были не очень серьезными, но мне было сложно сидеть и ходить.

Я пошел к врачу, потому что боль была сильной и никак не проходила. Он ничем особенно помочь не мог и предложил принимать болеутоляющие средства, содержащие наркотические вещества. Я не отказался: я уже принимал такие препараты, когда в пятнадцать лет сломал ногу. Но теперь мне было двадцать четыре, я сам решал, что и когда принимать, поэтому быстро начал увеличивать дозу, ведь лекарство-то прописал врач. Таблетки не только помогали снять физическую боль, но и притупляли эмоциональную боль, с которой я жил уже некоторое время, потому что страдал от депрессии.

Постепенно я начал принимать по пять-шесть таблеток за один раз — и все эмоции быстро исчезали. Зависимость стала такой сильной, что я начал халтурить на работе, пренебрегать семьей и учебой. Я жил лишь ожиданием момента, когда можно будет снова принять таблетки. При этом я обращался к разным врачам с разными жалобами, чтобы получать рецепты и всегда иметь нужные препараты под рукой.

С помощью сильных болеутоляющих я облегчал боль разбитого сердца из-за разрыва с девушкой и боролся со страхами приближающегося окончания учебы. При этом я был искренне убежден, что полностью контролирую ситуацию, ведь я принимал таблетки только дома, никогда не садился после этого за руль и в целом не считал, что приношу кому-то вред. Теперь-то я осознаю, что, конечно, причинял

немало страданий тем, кто меня любил, так как совершенно не заботился о себе и даже не пытался бросить.

Умом я понимал, что наношу вред своему здоровью. У меня начались провалы в памяти. Когда я не мог быстро получить новый рецепт, мне приходилось скрывать симптомы «ломки», в частности расстройство желудка и головные боли. Я почти опустился на дно, начав принимать по двенадцать таблеток в день, чтобы не чувствовать депрессии. Однажды за четыре с половиной дня я принял девяносто таблеток. Большинство и за год столько болеутоляющих не выпивает. На следующий день я во всем признался матери и близкому другу, и они заставили меня немедленно поехать в больницу и начать лечение от зависимости.

В отделении неотложной помощи врачи объяснили, что я принимал так много лекарств, что мог умереть. Они не понимали, почему я до сих пор жив; даже печень моя не особенно пострадала.

Выйдя из больницы, я записался на программу реабилитации. Мне никогда еще не было так страшно. Два с половиной дня я постоянно думал, как прекрасно было бы снова принять таблетки и вернуться к привычной жизни. Я сильно хотел все бросить; мне было очень больно. Но какой-то внутренний голос или инстинкт говорил мне, что, если я хочу жить и снова контролировать собственную жизнь, я должен пройти очищение. Завершив программу и покидая центр реабилитации, я знал, что у меня есть система поддержки и план дальнейшего лечения. Я был готов вернуться к нормальной жизни и знал, что смогу обойтись без наркотиков.

С 6 августа 2006 года я не употребляю ни наркотиков, ни алкоголя. Конечно, бывают дни, когда мне страшно хочется принять таблетки. Вообще эта тяга к наркотикам полностью не проходит никогда. Но до сих пор мне удается держать себя в руках: я научился справляться с зависимостью. Весь этот опыт оказался одним из самых сложных

в моей жизни, но я многое узнал о себе и своих сильных сторонах. Сейчас я хожу в группу поддержки, иногда работаю волонтером, пытаюсь помочь другим, оказавшимся в той же ситуации, что и я. Я счастлив, что понимаю этих бедолаг, я ведь сам все это пережил.

Ярлыки

Многие молодые люди выросли или живут сейчас с неким ярлыком, связанным с особенностями их поведения или психиатрическим диагнозом. Иногда им приходится постоянно принимать медикаменты или проходить курсы лечения. В любом случае все эти ярлыки несут в себе некие предубеждения и установки, отделяя этих людей от «нормальных». Люди в возрасте от двадцати до тридцати могут иметь диагностированный ВИЧ, СПИД, нарушения когнитивных способностей, зависимость, биполярное расстройство, депрессию и (или) тревожный невроз. В рамках моего опроса 32 процента респондентов признают, что принимают антидепрессанты или препараты для снятия беспокойства, а 70 процентов подтверждают, что из всех чувств чаще всего испытывают «тревогу».

Я не врач и не стану рассуждать о медицинской стороне дела. Но хочу поговорить об этих ярлыках и о том, как они могут влиять на жизнь человека и его отношение к себе. Этот вопрос становится настолько актуальным, что даже если не затрагивает лично вас, то с большой вероятностью касается кого-то из ваших знакомых.

Штраф за управление автомобилем под воздействием наркотиков мне всегда казался меткой, которой нужно стыдиться. Но я смог обуздать свое самолюбие и научился смотреть на ситуацию как на возможность

прекратить относиться к жизни слишком беззаботно, а не как на «черную метку».

МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ, 27 ЛЕТ, [355]
ПРИХОДИТ В СЕБЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА

Хочу рассказать вам о моем приятеле Стиве. Если я скажу: «Стив страдает от маниакально-депрессивного синдрома», то какой вывод вы из этого сделаете? Я ведь лишь назвала диагноз, а вы наверняка сделали уже ряд предположений о его поведении и личностных особенностях. Возможно, вы подумали: «Стив должен быть все время подавлен, непредсказуем, наверное, плачет без конца, может, даже ведет себя не вполне нормально».

А если я представлю его так: «Стив — известный художник», что вы о нем подумаете? Наверное, решите, что ему можно позавидовать: у него же талант, амбиции, творческие способности, незаурядный ум.

Стив — реальный человек, и оба описания ему подходят. У него действительно биполярное расстройство, и он на самом деле талантливый художник. Как характеристика «маниакально-депрессивный» влияет на ваше отношение к Стиву как к художнику? Кажется ли он вам теперь творцом-мучеником? Считаете ли вы, что его творческие способности ограничены из-за поведенческих проблем? Или вы думаете, что он творит между приступами болезни? А что сам Стив думает о себе? Считает ли он себя художником, страдающим от депрессии, или видит себя больным, который любит рисовать?

Собственное отношение к подобному ярлыку или диагнозу, каким бы он ни был, определяет, считаем ли мы, что у нас какая-то болезнь или расстройство или что, помимо этого расстройства, в нас нет вообще ничего примечательного. Я замечаю, что многие молодые люди часто считают себя жертвами и используют свой диагноз или плохо поддающиеся контролю эмоции, которые часто описывают каким-нибудь сильным словом вроде «тревожность» или «депрессия», как оправдание того, почему они не живут той жизнью, какой хотели бы. Ярлык становится частью их идентичности. И я это вполне понимаю: в двенадцать лет у меня диагностировали депрессию, назначили

антидепрессанты, и чуть ли не до тридцати я считала, что страдаю от этого расстройства.

[356]

Но и из личного опыта, и из наблюдений за клиентами я сделала вывод, что такой ярлык можно осторожно снять. Важно научиться отделять себя от подобных ярлыков и диагнозов, относиться к этому как к динамическому процессу, а не перманентно присущей нам особенности. Как известно, когда мы меняем отношение к себе, то начинаем замечать новые возможности.

«От эйфории в психбольницу», Карла, 27 лет

О себе: мне пришлось смириться с потерей энергии, позволить себе исцелиться и жить только для себя. Временами было странно и страшно, а порой просто здорово.

В двадцать один год я пережила настоящую эйфорию: поступила в один из лучших университетов, отлично училась, даже стала членом университетского совета. У меня были огромные амбиции и полная уверенность в том, что все получится и я способна изменить мир.

Был у меня секрет, о котором знали лишь близкие родственники и несколько друзей: в четырнадцать лет мне поставили диагноз «биполярное расстройство». В восемнадцать я стала христианкой. Мне говорили, что излечить меня сможет только Господь, а не психологи. Поверив во все это, я перестала принимать лекарства.

И вот мне уже двадцать один; с четырнадцати лет, когда я впервые побывала в психиатрической клинике, ни одного серьезного приступа у меня не было. Но на последнем семестре последнего курса друзья стали замечать, что я изменилась. Я перестала спать, стала говорить слишком быстро, пыталась все время что-нибудь делать — все это выглядело странно. А мне казалось, что они все стали такими скучными, слишком осторожными, покорными. В итоге я разгромила офис в общежитии, меня забрали в полицию, потом отправили в больницу, а оттуда в дорогую психиатрическую клинику. Я все спрашивала себя: «Почему я снова вернулась сюда?» Я провела там неделю,

постоянно принимая успокаивающие препараты. После того как состояние стабилизировалось, меня отпустили домой к родителям.

Я смогла завершить учебу. На выпускном, когда все вокруг радовались и смеялись, я рыдала, потому что не представляла, что меня ждет дальше. Единственное, что я осознавала, — это то, что мой мир, еще недавно такой многообещающий, рушился. Как будто дорогая красивая фарфоровая кукла упала на пол и рассыпалась на осколки.

Сейчас мне двадцать семь, последние шесть лет были потрачены на реабилитацию, озарения, жалкие падения и перерождение. Собрать жизнь по кусочкам и сложить из них красивую картину оказалось очень сложным делом. Умственно и эмоционально я чувствовала себя жертвой катастрофы, как будто мне нужно было заново учиться ходить, говорить, жить. Мне пришлось сформулировать новые мечты, найти новые способы выживания и достижения успеха.

Печать, налагаемая обществом на таких, как я, оказывается практически несмываемой. При этом люди почти ничего не понимают и не знают о таких болезнях. Поэтому я могу рассказать о своих проблемах лишь тем, кому доверяю и кто способен поддержать меня. Некоторые мои родственники до сих пор ничего не знают, но все мои немногочисленные друзья в курсе. Я планировала многого достичь к тридцати годам, и мне стыдно, потому что почти ничего из этого не удалось. Я испытываю неловкость еще и потому, что очень не хочу, чтобы кое-кто из тех, кто меня знает, скажем мой работодатель, узнали обо всей этой истории.

Я прошла долгий путь к тому, чтобы принять свой диагноз, признать, что хочу вылечиться, смириться с тем, что психологи и лекарства будут сопровождать меня всю жизнь. Мне нужно было понять, что моя внутренняя нестабильность — не моя вина, а результат нарушения химических процессов

в мозге. Лекарства помогают этот дисбаланс исправить, чтобы я могла идти к достижению своих целей.

[358]

Но никакие лекарства не помогут мне научиться принимать и любить себя. Если я смотрю на себя как на больную, то начинаю себе внушать, что я урод и никто меня не полюбит. Мне казалось, что правильнее всего будет покончить жизнь самоубийством; я даже обдумывала разные способы. Я вступала в отношения с контролирующими, склонными к насилию женатыми мужчинами, которые мне только вредили и не были намерены ни полюбить, ни понять меня, а я надеялась, что почувствую себя нужной и любимой или хотя бы отвлекусь на время.

Когда же мне удастся почувствовать любовь к самой себе, когда я веду сама с собой мягкий, добрый разговор и позволяю себе получать удовольствие от жизни, я вовсе не чувствую себя психически больной. Я стремлюсь получать впечатления, которые поднимают мне настроение, например пою или играю на сцене, работаю с детьми из неблагополучных семей, провожу время с близкими друзьями или наставниками, дающими мне необходимые позитивные эмоции.

После долгих лет, в течение которых я пыталась выглядеть «нормальной», я позволила себе просто лечиться и восстанавливаться. Я все еще стараюсь смотреть на себя просто как на женщину, которая приближается к тридцатилетию, а не как на пациента с маниакально-депрессивным расстройством. Сейчас, в двадцать семь, я чувствую себя гораздо лучше, чем раньше. Моя жизнь доказывает, что мы можем пережить любые неприятности, даже самые страшные, и принять решение, что в будущем будем мудрее и сильнее, хотя и сохраним все свои особенности и странности.

Отказ от ярлыков

[359]

Каждый, кому ставят сложный диагноз, вполне по-человечески стремится отрицать или не признавать его, потому что практически тут же начинает чувствовать себя уродом или ненормальным. Карла пыталась бороться с навязанным ей ярлыком, но поняла, что для исцеления и сохранения мира в душе ей придется принять диагноз и научиться с ним жить. Она поняла, что биполярное расстройство — это ее *состояние*, но *не она* сама. И это очень важное осознание. Таким образом Карла признала, что депрессия влияет на ее жизнь, но не должна быть важнейшим элементом ее существования и не определяет ее как личность. Она ищет и находит способы мягко провести черту между собой и своей болезнью.

Все мы способны делать выбор в отношении самовосприятия. Если мы смотрим на себя с любовью, то чувствуем прилив энтузиазма и одновременно умиротворения. Если же начинаем воспринимать себя лишь как набор диагнозов, расстройств или особых эмоциональных состояний (считая себя, скажем, тревожными), это вызывает ощущение безнадежности, и мы начинаем вести себя деструктивно.

Один из самых опасных аспектов любого подобного ярлыка — стыд, который подавляет способность идти вперед, к принятию и отделению себя от диагноза. Я помню, как в средней школе замазывала слово «психиатр» на справках от врача, потому что не хотела, чтобы посторонние узнали и стали сплетничать. К сожалению, в нашем обществе из подобного диагноза часто раздувается целая история. Мы начинаем избавляться от стыда, когда вспоминаем, что не виноваты в этих расстройствах, что эти проблемы не определяют нас как личность. Поверьте, каждый человек находит для себя ярлык, но давайте уж тогда выбирать те, которыми можно гордиться! Пусть это будет ярлык, говорящий о нашей осознанности, пронизательности, способности к состраданию, хорошем чувстве юмора, творческих способностях и прочих замечательных качествах. Учитесь замечать и ценить *все* без исключения грани собственной личности, и пусть в вашей жизни не будет чувства стыда за ваши особенности.

[360]

Чтобы избавиться от стыда за свой ярлык, можно для начала найти группу людей, страдающих таким же расстройством. Просто погуглите свой диагноз-ярлык — и наверняка найдете подходящую группу. Сходите на встречи этих групп и постарайтесь выбрать наиболее подходящую. Проводя время с теми, кто способен нам сочувствовать, мы начинаем освобождаться от чувства стыда. Возможно, вы вообще впервые в жизни окажетесь в группе людей, где все похоже на вас, и не будете наконец чувствовать себя белой вороной. Если не сможете найти группу, в работе которой сможете участвовать лично, поищите аналогичные онлайн-группы и ресурсы. Вы уже вполне взрослый человек и сами в состоянии устроить себе здоровое комфортное существование и не прятаться ни за какими ярлыками. Ваш диагноз не должен вас определять.

Упражнение «Дайте своему ярлыку новое название»

Я заметила, что полезно придумать своему расстройству какое-нибудь имя, чтобы персонифицировать его и отделить от своей личности. Одна из моих клиенток дала своему синдрому дефицита внимания (СДВ) имя Сью: она даже ведет особый дневник, только о Сью и для нее. Иными словами, она выделила отдельное пространство, где может рассуждать, расстраиваться, грустить, выплескивать эмоции, связанные с болезнью. Чувствуя обострение, она достает этот дневник и позволяет Сью проявить активность. Иногда Сью просто пишет всякую ерунду, иногда критикует («Ненавижу все это, что с моими мозгами не так? Я тупица, не могу сосредоточиться»), иногда начинает себя жалеть («Это все слишком тяжело, я не смогу, я сдамся, все безнадежно»). Создавая для своего диагноза-ярлыка отдельный образ, вы позволяете ему оставаться частью вашей личности, но не определять вас полностью. Моя клиентка рассказывает, что этот прием ей так отлично помогает, что в рабочее время она даже иногда берет этот дневник с собой в туалет, если в этом есть потребность. Долгие годы она оставалась лишь пациенткой с СДВ, и диагноз полностью определял ее жизнь. Теперь у нее нет никакого СДВ — у нее есть Сью. И со Сью она вполне в состоянии справиться.

Помоги себе сам

[361]

Я спросила Клару, какие занятия больше всего помогли ей на стадии восстановления и помогают сейчас, когда она переживает очередную приступ. Она ответила: «Творчество — это мой второй Спаситель! Я обожаю играть и петь, играю на пианино, делаю разные поделки. Творчество нередко оказывалось единственным доступным мне удовольствием и никогда меня не подводило. Я даже снималась в рекламе и студенческих фильмах, играла в пьесах. Я учусь рисовать, и мне это очень нравится, приносит удовлетворение и умиротворение. Я делаю поделки для близких и любимых. Все это помогает мне почувствовать себя нужной и успокоиться. Из сумасшествия вдруг рождается красота и гармония, и это в огромной степени способствует моему исцелению».

Люди даже не догадываются, что у меня в серьезной степени нарушена способность к обучению. Я нашла стратегии поведения, позволяющие справиться с этим, и основное внимание уделяю навыкам общения с другими людьми, навыкам коммуникации, лидерским навыкам, и не позволяю этой своей особенности замедлять мою деятельность или определять меня как личность.

ПРАКТИКАНТ, 22 года, ходит на свидания

Не могу не согласиться. Любые творческие занятия, позволяющие выразить собственные эмоции, — лучший рецепт от любой тоски! Кроме того, рецепты, которые вы выписываете себе сами, оказываются особенно сильнодействующими. Вы же не просто «следуете назначениям врача» или принимаете чей-то совет, а самостоятельно выбираете наиболее подходящий вам способ лечения. Один из моих любимых рецептов — раскрашивание. В детстве я обожала книжки-раскраски и теперь, когда у меня бывает плохое настроение, я иду в магазин, покупаю раскраску и какие-нибудь особенные мелки (не меньше шестидесяти четырех цветов, лучше в коробке со встроенной точилкой), возвращаюсь

[362]

домой и позволяю себе вдоволь «поиграть» с цветами. Еще одна эффективная форма подобной терапии — прослушивание любимой музыки. Когда вы чувствуете, что «оно» опять приближается, найденные вами способы выразить себя помогают выплеснуть эмоции, сохранить равновесие и в очередной раз доказать себе, что «оно» вас не контролирует.

Деньги и здравый смысл

Деньги. Мы в них нуждаемся, хотим их иметь, любим их тратить — и, похоже, их никогда не бывает достаточно. В рамках моего онлайн-исследования 60 процентов участников признают, что деньги вызывают у них повышенное беспокойство и стресс, даже в большей степени, чем карьера или любовь. Чему большинство людей на третьем десятке боятся не научиться никогда? Управлению деньгами. Любопытно при этом, что хотя из всех важных вопросов люди в возрасте от двадцати до тридцати лет особенно переживают о деньгах, больше времени они тратят на вопросы, связанные с отношениями и карьерой, и советов просят чаще именно по этим поводам. Возможно, им кажется, что важнее всего делать вид, что у них «все схвачено», и следовать навязываемой обществом привычке платить за все кредиткой, а расплачиваться когда-нибудь потом. Открыть кредитную карту бывает легче, чем забронировать столик в хорошем ресторане.

Моя самая большая проблема оказалась результатом моих собственных действий: я открыл кредитную карту, но со временем понял, что никакого волшебства не будет, и платить все равно придется, причем по очень высокой ставке.

Сотрудник службы поддержки,
27 лет, помолвлен

Долг — страшное, даже ругательное слово для многих молодых людей. Они ненавидят долги и часто вынуждены просить

маму с папой помочь им расплатиться с долгами. Очень часто у людей в возрасте от двадцати до тридцати все управление финансами сводится к управлению задолженностью. В этом разделе книги я не буду, конечно, учить вас, как анализировать расходы и доходы, составлять бюджет или инвестировать, хотя рекомендую поинтересоваться, как распорядиться деньгами. Сейчас я хочу поговорить о страшном слове «долг», о том, почему важно как можно быстрее гасить долги и как не оказаться в зависимости от долгов и кредитов.

Я понимаю, что между так называемыми хорошими и плохими долгами есть разница. Ваш долг за учебу и вообще деньги, потраченные на образование, можно считать «хорошими долгами»: это инвестиции в собственное будущее, которые наверняка окупятся. Но эти деньги все же придется возвращать, и хотя они потрачены ради вашего блага, вы наверняка переживаете из-за этого. Именно поэтому крайне важно научиться с умом тратить и копить деньги. Имея непогашенные кредиты на учебу, важно не добавлять к ним долги типа «готовить не хотелось, а тут еще сумка на распродаже попала, и на море мне давно пора». Вот это уже самые настоящие «плохие долги».

Эх, если бы кто-нибудь подсказал мне, что нужно как можно скорее инвестировать в паевой фонд или в акции, еще до того, как я начну работать! Тогда мои деньги давно бы начали приносить доход. А я и не подозревал о подобных инвестиционных возможностях.

ПИСАТЕЛЬ, 30 ЛЕТ, СОСТОИТ
В СЕРЬЕЗНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Если ваши долги растут из-за зависимого поведения, то есть вы, скажем, слишком много тратите и выходите за рамки кредитного лимита при каждом приступе депрессии, вы должны *немедленно* предпринять необходимые шаги для исправления ситуации. Долг — это не вино: со временем он становится хуже, так что не тащите долги из третьего десятка в четвертый.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

