

**Jessica Burkhart**





Жизнь  
в моей  
голове

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Ж71

Jessica Burkhart  
LIFE INSIDE MY MIND

Copyright © 2018 by Jessica Burkhart. Published by  
arrangement with Simon Pulse

Перевод с английского *Ольги Солнцевой*  
Художественное оформление *Марии Литвиновой*

**Беркхарт, Джессика.**

Ж71 Жизнь в моей голове: 31 реальная история из жизни популярных авторов / Джессика Беркхарт ; [пер. с англ. О. Солнцевой]. — Москва : Эксмо, 2018 — 352 с.

ISBN 978-5-04-097951-6

Ты когда-нибудь чувствовал, что не можешь встать с кровати? Сбежал от друзей, чтобы они не видели твоего отчаяния?

Авторы этой книги, популярные писатели, чьи жизни, казалось бы, ничто не может омрачить, знают о подобном не понаслышке. Наверно, поэтому «Жизнь в моей голове» — особенное произведение. Оно дает нам понять, что любой может столкнуться с проблемами. Главное — найти в себе силы с ними справиться.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-097951-6

© О. Солнцева., перевод на русский язык, 2018  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2018

*Этот сборник посвящается всем читателям,  
которые когда-либо имели дело с психическими  
проблемами. Желаю вам обрести спокойствие и силу  
благодаря историям, которыми поделились его авторы.*

**Д. Беркхарт**



## *Глупые чудовища и дети-хирурги*

*Морин Джонсон*

У меня было тревожное расстройство. Я страдала им в серьезной форме несколько лет тому назад. Оно свалилось на меня как гром среди ясного неба и порядком мучило какое-то время.

Если у вас тревога, то вы можете знать, что чтение о ней усиливает ее, но я тем не менее маниакально делала это, пытаясь найти ответы на свои вопросы.

Я искала указания на то, что в конце тоннеля меня ждет свет. И вы увидите его, прочитав это эссе. Он стал для меня сюрпризом. Я знаю, что это важно. Доверьтесь мне. Если вы хотите идти со мной, возьмите меня за руку.

Приступы тревоги имеют свой конец. Такое случается постоянно. Никогда не теряйте надежды, что с вами произойдет то же самое. Я не профессиональный психиатр, и если у вас сильная тревога, я очень, очень, очень настоятельно рекомендую вам обратиться к специалисту. Возможно, вы уже сделали это. Я пишу здесь о том, как обстояло дело у меня. Мы все разные, и наши пути могут отличаться один от другого.

У тревоги куча особенностей. Бороться с ней можно разными способами — и это хорошо. Таких способов существует МНОЖЕСТВО. Миллионы — миллиарды? — людей имеют с ней дело. Почти у всех нас были психические расстройства в тот или иной момент нашей жизни. Вы не только не одиноки — но принадлежите к большинству.

Хочу, чтобы вы знали: несмотря на тревогу, люди могут заниматься самыми разными вещами и быть действительно счастливыми. Хочу, чтобы вы знали: такое возможно.

Кроме того, все не так уж плохо. Клянусь, я не выдумываю. Хочу, чтобы вы знали, что приступ тревоги, который, как я считала, доконает меня, возможно оказался самым лучшим, что со мной произошло. Такое знание может быть полезным.

А теперь я расскажу вам свою историю, и если она поможет вам, то и хорошо.

Случилось так, что тревожное расстройство настигло меня, когда в моей жизни все шло гладко. До того я считала, будто мне известно, что такое тревога. Я думала, это состояние подобно тому, что бывало у меня перед экзаменами или в определенных обстоятельствах. Я думала, это просто нервозность. Но скоро узнала, что тревога — очень странное чудовище.

Сначала у меня появилось совершенно непонятное ощущение — в груди все колотилось, а руки словно било током. В то время я очень много работала — засиживалась до полуночи и позже и не придавала этому значения. Мои мысли мчались, как поезда, а затем я стала ощущать «разряды». Мне действительно каза-

лось, что меня бьет током прямо из розетки. Ночью со мной случилась паническая атака — я проснулась с сильным сердцебиением и чувством, что не могу дышать. Такие случаи становились все более частыми. Я вставала в пять утра и ходила по комнате. А затем как-то раз приступ не прекратился, когда я проснулась. Меня трясло. И самое неприятное — мне показалось, что я не могу контролировать свои мысли. Это было похоже на кошмар: будто я прежде все время сидела на водительском сиденье, а потом как-то утром меня с него согнали, и я переместилась на пассажирское место. Я видела, куда мы едем, но не могла рулить. Как будто смотрела на происходящее со стороны. Я была напугана и одновременно полна энергии и понятия не имела почему. Разум словно метался из стороны в сторону.

Это случилось в прекрасный летний день. Я должна была встретиться с двумя друзьями, чтобы вместе работать над книгой. Я оделась и вышла из комнаты. Позвала маму (она медсестра) и заговорила с ней. Я плакала и вся дрожала. Попыталась работать, но слова не слушались меня. Я рассказала друзьям о том, что со мной происходит, и они очень помогли мне. Я чувствовала, что должна двигаться. Они ходили со мной несколько часов, а потом один из них поймал такси и отвез нас к доктору. (Этот доктор уже осматривал меня в связи с имевшимися симптомами. Он диагностировал тревожное расстройство.)

Вечером мне дали седативное. Мама поднялась в мою комнату и сидела со мной, потому что я находилась в состоянии дистресса. Я выпила таблетку. Но-

чью я слегка успокоилась, но на следующий день все повторилось. Так продолжалось несколько месяцев. Не стану описывать это ужасное состояние и рассказывать о тех мыслях, которые приходили мне в голову, потому что вы наверняка сами все это знаете, если испытали такое. Я не понимала, как я буду что-то делать, как буду жить, работать. Не могла понять, как буду ложиться спать и каково мне будет по утрам. Вот какого рода «веселые моменты» подбрасывает вам тревога. Она сволочь. Тем летом работать было трудно. Я не могла как следует сосредоточиться. Затем я впала в ярость и набросилась на свою болезнь. Я атаковала ее **ВСЕМИ СРЕДСТВАМИ, КОТОРЫЕ МОГЛА ИЗОБРЕСТИ**. Я сказала себе: «Эта тревога — знак того, что я должна что-то сделать, и я это сделаю».

Позвольте мне рассказать вам о том, что я узнала и **ЧТО СДЕЛАЛА**, потому что это имеет значение.

Во первых: тревога — это не вы. Она дрейфует вокруг вас, но это не вы. Мне нравится представлять ее большим красным монстром из мультфильмов про Багза Банни. (Зайдите в Гугл, если хотите увидеть, как он выглядит.) Он находится вне вас. И довольно смешной. Тревога на данный момент может быть с вами, но она в силах улизнуть так же внезапно, как появилась. Она не постоянная ваша спутница, не важно, что вы по этому поводу думаете.

Во-вторых, вы знаете, как умеет врать депрессия? Ну а тревога тупа. Я не хочу сказать, что глупы люди с тревожным расстройством. Вовсе нет. Я имею в виду, что глупа *сама* тревога. Если вы спросите ее, сколько будет два плюс два, она крепко задумается, а затем вы-

даст: «треугольник» или «пакет чипсов» или же «юбилейная марка». Поскольку понятия не имеет, что есть что. Она попытается убедить вас, будто очень хорошие вещи — ужас что такое. Тем летом, когда мне было так плохо, поначалу не имело никакого значения, на что я смотрю или что делаю; тревога-монстр боялась всего. Она боялась работы, несчастных случаев, пауков, бодрствования, моих кроссовок, стены... Я поняла всё в тот день, когда у меня случился срыв и я стала смотреть скучнейший документальный фильм о природе просто для того, чтобы мои мозги работали медленнее. На экране были красивые виды гор и деревьев. Тревога охватила меня, когда я смотрела на них, и я сказала ей: «Ты абсолютная тупица. А тупость не может побороть меня. Исчезни, идиотский монстр. Я ЗДЕСЬ НАЧАЛЬНИЦА!»

Еще один полезный визуальный образ: я начала думать о тревоге как о чем-то очень, очень маленьком, как о ребенке в белом халате слишком большого для него размера, который пытается командовать мной. «Ты очень милый малыш, — сказала я. — Пойдем найдем твоих родителей. Или же пристроим тебя в приют»<sup>1</sup>.

После этого я начала обретать контроль над тревогой.

В-третьих. Я как следует рассмотрела свою жизнь и тогдашнюю ситуацию. И впервые ясно увидела мно-

---

<sup>1</sup> Я не одобряю помещение плохо ведущих себя детей в приюты, если только они не воображаемые непослушные дети, обитающие у тебя в голове. А кроме того, мой воображаемый приют для воображаемых детей — очень хорошее место.

гие вещи. Для начала: у меня нет границы между работой и жизнью. Нет временных ограничений. Я сижу в Интернете часами и позволяю своему мозгу впитывать электричество. Существует множество исследований (я не могу их все перечислить), которые доказали, что это не слишком хорошо для нашего мозга. И я стала прекращать работу в назначенное время независимо ни от чего. Если тревога не давала мне как следует работать днем, я не восполняла пробелы вечером или ночью. Все. Я отработала, что мне положено.

Я стала все делать медленнее. Посадила себя на медленную умственную диету, и мне было все равно, кто и что об этом подумает. Мне вполне годилось нечто скучное, что пришлось бы кстати в доме престарелых. Я стала придерживаться того, что назвала Бабушкиным Образом Жизни и никогда не оглядывалась на прошлое. Идея о том, что мы Должны! Быть! Активны! Все! Свое! Время! — чушь собачья. Это вам внушает телевизор, или статьи, или постоянное, но неверное внутреннее ощущение, что буквально все добиваются успеха, делают что-то и в восторге от всего этого КАЖДУЮ СЕКУНДУ СВОЕЙ ЖИЗНИ!!! Это ложь. Люди делают какие-то вещи за разные промежутки времени и в разных условиях. Мы не участвуем в некоем соревновании, и каких-то твердых критериев и норм для нас не существует.

Я ходила медленно. Выходила из дома и оглядывалась по сторонам. Дерево. Утка. Витрины магазинов. Другие люди. Я взяла передышку и перестала внушать себе, что должна прочитать/сделать/обдумать/одобрить, и неожиданно обнаружила, что напичка-

на странными идеями о том, что я «обязана» сделать. Я подстегивала себя и заставляла прыгать через обручи, чтобы достичь вещей, не имеющих ценности. Я поняла это не за один день. А за несколько месяцев. Моя голова начала проясняться, и я постепенно стала делать больше и больше полезного. И важную роль на пути, на который я ступила, играла медитация.

Это в-четвертых. Медитация. ЭТО ВАЖНО. Да, знаю. О ней пишут в журналах о здоровом питании и образе жизни, она повсюду и в большой моде. Но знаете что? Она изменила мою жизнь, и я медитирую каждый день. Опять же, много научных данных о медитации можно найти в Интернете. Тут надо быть упорной. В этом все дело. Не так, чтобы разок помедитировала и стала другим человеком. Она сродни физическим упражнениям. Я не вру, когда говорю, что она изменила мой образ мыслей и, возможно, мой мозг. Она теперь часть моей жизни и останется ею<sup>1</sup>.

В-пятых. Мне помогли. Я пошла к доктору, и он назначил лекарства, которые я принимала полтора года. Я также подверглась когнитивно-поведенческой

---

<sup>1</sup> Я занималась разными типами медитации на протяжении нескольких лет. Я окунулась в нее с головой. Прежде всего я рекомендую Программу редукации стресса, основанную на внимательности (часто ее называют MBSR). Также существуют приложения к ней и множество мест, где проводят бесплатные или очень дешевые занятия. Поищите у себя в городе. Во многих библиотеках имеются книги по медитации. Нет неправильного способа начать, и всегда имеет смысл попробовать разные ее виды, чтобы понять, какой подходит именно вам.

терапии, и она помогла мне поменять мои установки. Я также обратила серьезное внимание на то, почему я такая вымотанная, и обнаружила в корне этого медицинскую проблему. Что стало замечательным открытием. То есть, конечно, здесь нет ничего хорошего, но знать о таком надо, потому что в этом случае можно принять надлежащие меры.

**В-шестых.** Я стала заниматься физическими упражнениями. Много времени уделяла йоге. И это, опять же, звучит как клише, но она по-настоящему работает. Я ходила. Просто двигалась. Перестала употреблять кофеин в больших количествах. А до того пила **СЛИШКОМ МНОГО КОФЕ**. (От пяти до восьми чашек в день.) Я совсем завязала с кофе года на два. Теперь я пью его в ограниченном количестве и никогда вечером. Так что, да, диета и прочие разумные шаги кажутся скучными, но **РЕАЛЬНО РАБОТАЮТ**. И начинают работать только со временем.

**В-седьмых.** Я **ЗНАЮ, ЧТО ЭТО МОЖЕТ КОНЧИТЬСЯ**. Болезнь заявит вам, что ничего подобного. Но помните: **ОНА НИЧЕГОШЕНЬКИ НЕ ЗНАЕТ**. Тревога схожа с четырехлетними детьми, которые мнят себя хирургами — и это мило, что они так считают, но вы же не ляжете на операционный стол к четырехлетке. **ДЕТИ НИЧЕГО НЕ ЗНАЮТ**. Вы не позволите им осуществить хоть какое хирургическое вмешательство. Точно так же нельзя допускать, чтобы тревога мешала вам принимать решения. Она такая маленькая! Такая глупая! Смотрите-ка, она думает, что может обвести вас вокруг пальца. Но вы вернете себе контроль над собой. Она слабее вас.

В-восьмых. Я обнаружила, что тревога докучает очень многим людям. Это не стало для меня большим открытием. Кого-то из тех, кто рядом с вами, в настоящий момент мучит тревога. Вы можете знать об этом, можете не знать. Тревога бывает у людей, занимающихся совершенно разными делами. Актеры из ваших любимых сериалов подвержены ей или были подвержены в прошлом. То же относится и к авторам ваших любимых песен или книг. Повторяю: ее можно обнаружить у людей самых разных профессий. Она — дело обычное. Она передвигается с места на место. С ней можно жить, а можно указать ей на дверь. Вы не одна такая.

В-девятых. Здесь нечего стыдиться. Что с того, что вы спрятались в туалетной кабинке, запаниковав при виде меню? НИЧЕГО. Что с того, что вы говорите слишком быстро? НИЧЕГО. Что с того, что вы не можете закончить работу, потому что тревога охватила вас, когда вы смотрели на ручку? НИЧЕГО. Не имеет значения. Я прошла через это. Выходите, когда будете готовы, и мы вместе выбросим ручку в окно. Или, наоборот, скажем: «Все в порядке — ты хорошая ручка». Проговорите «НИЧЕГО» прямо сейчас. Потому что это действительно так. Если только по вашей вине не произошел какой-либо большой международный инцидент, а это, обещаю вам, невозможно (вы же не Владимир Путин, который читает эти строки, и в этом случае я основательно недооцениваю свою читательскую аудиторию), вы не сделали ничего ужасного, и никто не пострадал, так что опять же НИЧЕГО.

Я применила к тревоге самые разные методы воздействия одновременно. И это сработало. Сильные,