

ВІД АВТОРКИ

Для моїх друзів, які страждають на комплексний ПТСР. Я знаю, що книжки про травму можуть викликати тривогу і болісно сприйматися. Я сама пройшла через все це. Але я відчула, що мені необхідно поділитися своїм жорстоким дитинством, аби читач зрозумів, звідки я родом. Перша частина цієї книги може бути для вас важкою, але я прошу вас принаймні спробувати.

Проте я не засуджуватиму вас, якщо в якийсь момент вам захочеться перескочити на кілька сторінок уперед. Я вам обіцяю, навіть якщо це невеликий спойлер:

у цієї книги щасливий кінець.

ПРОЛОГ

— **Х**очете знати свій діагноз?
Я кліпаю, втупившись на свою терапевтку. Вона дивиться на мене зі свого безтурботного кабінету, де крізь марлеві штори пробивається сонячне світло, у вікна вривається пташиний спів і дзюрчить один з тих маленьких фонтанчиків із велетенським мармуром, що, припускаю, має розслабляти. У глибині кімнати висить обрамлена копія вірша *Desiderata*: «*Ти дитина всесвіту, не менше, ніж дерева та зорі; ти маєш право тут бути*».

Але насправді я не тут. Теплий кабінет моєї психотерапевтки знаходиться в Сан-Франциско, а я у своєму темному, холодному, маленькому кабінеті в Нью-Йорку, розмовляю з нею через віконце на своєму комп'ютері. Я знаю про вірш у її кабінеті з тієї ж причини, з якої не можу повірити, що вона повідомляє мені мій діагноз лише зараз: я її клієнтка вже вісім років.

Мої сеанси з терапевткою, яку я називатиму Саманта, почалися, коли мені було двадцять два роки, я жила в Сан-Франциско і потребувала допомоги з дуже типовою проблемою – хлопець-задрот з типом особистості «Архітектор». Мені пощастило з Самантою. Вона була норовливою і розумною, але люблячою. Вона завжди знаходила час для екстреного сеансу після розриву і навіть подарувала мені гарний щоденник подорожей у шкіряній палітурці перед моєю першою самостійною поїздкою за кордон. Мої сеанси з нею швидко вийшли за рамки розмов про хлопців, і ми почали

обговорювати мої багатомісячні напади депресії та постійну тривогу щодо друзів, роботи та сім'ї. Я так любила її, що продовжувала зустрічатися з нею по скайпу після того, як переїхала на інший кінець країни до Нью-Йорка у двадцять шість років.

Наша сьогоднішня сесія починається з моїх скарг на те, що я не можу зосередитися. Саманта просить мене зробити кілька позитивних візуалізацій і пропонує уявити себе в безпечному просторі, мов могутню істоту, сповнену світла. Я трохи намагаюся, але завжди відчуваю банальність, коли роблю це. Потім вона каже мені перестати бути такою суворою до себе; я чую це щотижня.

— Я впевнена, що ви можете більше, ніж покажете, — каже вона, ігноруючи мої закочені очі. — Я вже бачила, як ви виходили з таких депресій раніше, і знаю, що із цієї ви зможете вибратися також.

Але саме в цьому й полягає проблема. Я втомилася тягнути все сама. Я більше не хочу. Я хочу кухонний ліфт, або ескалатор, або пливучу веселкову хмару наркотиків — що завгодно, що підійме мене до емоційної стабільності. Що виправить мене.

Я страждаю від тривоги та депресії з дванадцяти років. Біль — це звір з іклами, з яким я билася сотні разів протягом багатьох років, і щоразу, коли мені здавалося, що я прикінчила його назавжди, він оживав і знову кидався до мого горла. Але в останні роки я переконала себе, що ця боротьба була дуже прозаїчною. Я маю на увазі, що двадцятирічні міленіали дуже схильні до стресу, хіба ні? Хіба депресія — це не просто скорочення для позначення людського стану? Хто не відчуває тривоги тут, у Нью-Йорку, столиці невротизму?

Так було, поки мені не виповнилося тридцять. Я спостерігала, як мої нестабільні друзі, один за одним досягнувши тридцятирічного

віку, швидко ставали дорослими. Вони казали, що мають менше енергії, тому перестали перейматися тим, що думають інші, й заглибилися в себе. Потім вони купили бежеві льняні штани та народили дітей. Я чекала цього зрілого, піднесеного спокою, але мій тридцятий день народження був кілька місяців тому, і якщо вже на те пішло, то мене все хвилює більше, ніж будь-коли. Мені не байдуже, як розміщувати кошики для покупок, скільки пластику в океанах, і чи вмю я добре слухати. Мені не байдуже, що я здається, постійно все псую. Мені не байдуже, і я ненавиджу себе за це.

Мої друзі мають рацію в одному — я дуже втомилася. Тридцять років на цій землі, і щонайменше половину з цих прожитих мною років мені було сумно.

Коли я їду в метро на роботу, я дивлюся на нібито невротичну масу людей, які спокійно втупилися у свої телефони, і думаю: «Може, я не така, як вони? Може, зі мною щось не так? Щось дуже сильно не так». Минулого тижня я гортала різні психічні захворювання на *WebMD*, шукаючи симптоми, які видаються мені знайомими, щоб знайти відповідь.

Тепер, наприкінці сеансу з Самантою, після того як ми вичерпали звичні підбадьорливі розмови та афірмації, я набралася сміливості, щоб запитати про свій інтернет-діагноз.

— Як ви думаєте, у мене біполярний розлад?

Саманта сміється.

— Ви не біполярна. Я в цьому впевнена, — каже вона. А тоді запитує: — Хочете знати свій діагноз?

Я не кричу: «Пані, я ходжу до вас уже десять років, так, я хочу знати свій клятий діагноз», тому що Саманта навчила мене правильного спілкування. Дякую, Саманто. Натомість я кажу:

— Так, звісно.

Її щелепа напружується, а погляд прямий.

– У вас комплексний посттравматичний стресовий розлад із дитинства, і він проявляється у вигляді постійної депресії та тривоги. Неможливо, щоб у когось із вашим минулим цього не було, – каже вона.

– О, так, ПТСР.

Посттравматичний стресовий розлад. У мене було паскудне дитинство, тож я здогадалася.

– Не просто ПТСР. Комплексний ПТСР. Різниця між звичайним ПТСР і комплексним полягає в тому, що традиційний ПТСР часто пов'язаний з моментом травми. Постраждали від комплексного ПТСР зазнавали безперервного насильства, яке відбувалося тривалий період часу, протягом багатьох років. Жорстоке поводження з дітьми є поширеною причиною комплексного ПТСР, – каже вона.

Потім її погляд переходить до кутика екрана.

– У нас закінчився час! Продовжимо наступного тижня.

Перше, що я роблю після того, як вікно скайпу закривається – відкриваю гугл. Я ніколи не чула про комплексний ПТСР. На диво, результатів не так вже й багато. Я переходжу з вікіпедії на урядову сторінку про КПТСР у контексті ветеранів. Читаю список симптомів. Він дуже довгий. І це не стільки медичний документ, скільки біографія мого життя: труднощі з контролем своїх емоцій, схильність надмірно ділитися і довіряти не тим людям, задушлива ненависть до себе, проблеми з підтриманням стосунків, нездорові стосунки з моїм насильником, схильність до агресії, але неспроможність терпіти агресію з боку інших. Це все правда. Це все я.

Що більше я читала, то більше кожен аспект моєї особистості зводився до глибоких діагностичних недоліків. Я не розуміла, наскільки сильно й далеко вкорінилася хвороба. Наскільки вона поглинула мою особистість. Те, чого я хочу. Те, що я люблю.

Те, як я говорю. Мої пристрасті, мої страхи, мої прищі, мої харчові звички, кількість віскі, яке я випиваю, те, як я слухаю, і те, що я бачу. Все, абсолютно все заражене. Моя травма буквально протікає через мою кров, керуючи кожним рішенням у моєму мозку.

Сукупність усіх аспектів змушує мене шаленіти від горя. Роками я працювала над тим, щоб побудувати собі нове життя, щось дуже протилежне до того, як мене виховували. Але раптом тепер кожен конфлікт, з яким я стикнулася, кожна втрата, кожна невдача і помилка в моєму житті можуть бути простежені до їхнього кореня – мене. Я далеко не нормальна. Я – спільний знаменник у трагедіях мого життя. Я – хрестоматійний випадок психічного захворювання.

Думаю, це все пояснює. Звісно, у мене були проблеми з концентрацією на роботі. Звісно, надто багато людей, яких я любила, пішли. Звісно, я помилялася, думаючи, що зможу вступити до популярного інституту, повного вихованих, освічених людей, і досягти успіху. Тому що людина з КПТСР, людина, яку малюють тут, в інтернеті, зламана.

Помаранчеві стіни мого офісу стискають мене. Мені тут не місце. Мені ніде не місце. Я намагаюся просидіти ще декілька годин за столом у відчайдушній спробі довести собі, що здатна на повноцінний робочий день, але не можу дивитись на екран свого комп'ютера. Мої колеги, що регочуть за моїми дверима, схожі на шакалів. Я хапаю пальто і вибігаю з будівлі на холодне повітря, але навіть на вулиці не можу втекти. З кожним кроком у моїй голові лунає одне слово: зламана, зламана, зламана.

Десять років я думала, що зможу втекти від свого минулого. Але сьогодні я розумію, що в мене не виходить. Мені потрібно зробити щось інше.