

Зміст

<i>Пролог</i>	9
1. Самі собі чужі	11
2. Шлях до порозуміння. <i>Історичний екскурс</i>	32
3. Симптоми та шкала оцінювання	59
4. Діагностика	72
5. Диференціальна діагностика	86
6. Уточнення діагнозу	104
7. Травма, прив'язаність, емоції та когнітивні процеси	129
8. Нейробіологія	150
9. Удар пустоти та духовність	181
10. Методи лікування РДД	212
11. Чого очікувати від психотерапії	231
12. КПТ та майндфулнес-базована терапія	240
13. Психодинамічна терапія	255
14. Цифрова деперсоналізація	286
<i>Примітки</i>	303

Пролог

Коли ми опублікували цю книжку у 2006 році, вона стала першою ґрунтовною працею на тему малозрозумілого стану, який у ті часи називали «розладом деперсоналізації». Відтоді світ кардинально змінився. Завдяки новим науковим дослідженням і бурхливому розвитку соцмереж «розлад деперсоналізації / дереалізації (РДД)», мовою сучасної психології, поступово виходить із тіні. Про РДД писали у «Вашингтон Пост», «Атлантик Манслі», «Ель» і «Гардіан». Фільм «Нечутливий» із Метью Перрі в головній ролі увів поняття РДД у масову культуру. А через соціальну ізоляцію та карантинні обмеження в розпал пандемії коронавірусу деперсоналізація стала предметом жвавого обговорення. Втім, цьому стану досі бракує впізнаваності, його не завжди знають чи визнають у медичних і психіатричних спільнотах.

Байдуже, як давно задокументовано ці симптоми — вчора чи століття тому — основні прояви РДД залишаються незмінними. Усі ми час від часу відчуваємося як уві сні, але це швидко минає. При РДД люди *живуть* із відчуттям відчуженості та примарності — свого внутрішнього світу чи світу довкола. Вони наче відірвані від власного «я», хоча ще нещодавно єдність із ним сприймали як належне. На боротьбу й пошук відповідей часом ідуть десятиліття. Уявіть, що ваш розум відрізано від почуттів, а минуле й майбутнє не викликають жодних емоцій. Думки проходять маршем, поки ви спостерігаєте за собою ніби збоку, а єдина емоція, на яку ви здатні — страх збожеволіти. Порожнеча й заціпеніння

роз'їдають людину зсередини. Зовні вона нічим не відрізняється від інших і начебто живе нормальним життям. Та при цьому відчуває — щось не так, але не може напевне сказати, що саме. Життя перетворюється на бутафорію, за фасадом якої ховається мана.

Друге видання цієї книжки виходить майже через двадцять років після першого, його мета — підсумувати все, що нам наразі відомо про РДД. Це вичерпний, неупереджений і концентрований аналіз наукового матеріалу на тему деперсоналізації / дереалізації, розбавлений філософськими, літературними, релігійними й духовними роздумами про стани, схожі на РДД. Наша книжка — результат багаторічного пошуку та систематизації відповідей, яким донедавна бракувало ясності. Сподіваємося, вона стане важливим джерелом інформації для людей із РДД, їхніх близьких, психологів і психіатрів, студентів різних спеціальностей, які вивчають деперсоналізацію, та всіх, кого цікавить психіка на межі психопатології.

1 Самі собі чужі

Те, як ми бачимо речі, залежить не від речей, а від нас.

Анаїс Нін

Люди дійшли думки, що реальність суб'єктивна й визначається світосприйняттям, іще в давнину. «Ми — це наші думки. Ми породження своїх думок. Ними ми творимо світ довкола», — говорив Будда. А спостереження письменниці Анаїс Нін в епіграфі насправді належить старозавітним мудрецам.

Але що як наше сприйняття власних думок і навколишнього світу раптом змінюється? І зненацька все починає здаватися дивним і чужим? Як у випадку із малозрозумілим, проте дуже реальним станом, який отрує життя мільйонів людей. Це не депресія чи тривожність, більш відомі широкому загалу, хоча він може бути їхнім супутнім симптомом. Та частіше це самостійний розлад, який здатен переростати у хронічну хворобу, вимучуючи людину. На його руйнівний вплив на самовідчуття вказує сама назва — деперсоналізація, тобто знеособлення.

Розлад деперсоналізації / дереалізації (РДД) — це серйозне порушення самосприйняття. Візьмімо Рона, 39-річного редактора журналу, який мешкає біля океану. Збоку здається, що його життя — рай на землі. Він дотепний, веселий та успішний. Квартира, від якої рукою подати до пляжу, і купа друзів на заздрість усім. Але є одна проблема. Спостерігаючи за заходом сонця із люксових апартаментів, Рон питає себе,

чи довго ще так протягне. Чи не зісковзне в пекло самотності та безумства прямо сьогодні.

Проблема Рона психічна, й він добре це знає. Бо, затиснутий лещатами свідомості, аж надто виразно чує свої думки — ніби сторонній спостерігач, який зазирає всередину. Безсонними ночами він без кінця прокручує в голові одні й ті самі питання про смерть, сенс життя та свій стан. Іноді йому здається, що його руки й ноги існують окремо від решти тіла. Значно частіше — що окремо від тіла існує його розум.

У спілкуванні з іншими він нічим себе не виказує, але Рон розучився жити невимушено. Він механічно виконує дії, грає на публіку, радіє, що йому вдається підтримувати ілюзію нормальності та працювати. В університеті він трохи вчив драматургію та й досі обожнює Шекспіра й літературу, але через сором'язливість так і не наважився сам вийти на сцену. А тепер йому здається, що *все* його життя — це суцільний спектакль заради непорушності статус-кво.

З усіх творів літератури, які йому запам'яталися, він, здається, має найбільше спільного з Мерсо, беземоційним героєм «Стороннього» Альбера Камю, який апатично снує крізь безглуздя всесвіту. Рон змучився так жити, але смерть його жахає. А тому продовжує йти уторованою стежкою — робота відволікає, а ілюзія щастя розвіялася безповоротно. «Мертві щасливими не бувають», — міркує він. Бо для щастя треба відчувати, а розгублений Рон не відчуває нічого, крім страху й розпачу.

Ось як свою виснажливу боротьбу з депресією описує Вільям Стайрон в автобіографічному романі «Видима питьма»: «Депресія — це такий таємничий, болісний і незбагнений для самої людини розлад настрою, що, намагаючись досягнути його розумом, заледве добираєш слова^{1*}». А й справді,

* Бібліографічні посилання до цієї книжки подано на сайті видавництва: https://laboratory.ua/files/files_to_download/1750947284-simeonfeelingunrealnotes.pdf. У кінці книжки зацікавлений читач знайде куар-код, який на них веде.

щоб охарактеризувати цю «душевну кораблетрощу», як її назвав сам Стайрон, потрібна неабияка майстерність. Наслідки катастрофи, спричиненої деперсоналізацією, надзвичайно складно пояснити тим, хто її не зазнав. Людям, які з нею не стикалися, незрозуміло, як це, коли «усе довкола здається нереальним», «я наче відірваний/а від власного тіла» або «не впізнаю свого голосу».

При думці, що нас можуть поховати заживо або замкнути в кімнаті, яка кишить щурами чи павуками, нами оволодіває лютий страх. Нам також знайоме відчуття безпросвітнього горя та нестримного жаху — неважливо, чи ми переживали їх наяву чи в кошмарах. Іноді нам не вдається «струсити з себе» гидке відчуття від особливо поганого сну, а після раптової трагедії чи втрати усе довкола могло здаватися нам «нереальним». При деперсоналізації люди живуть так день у день — їм страшно, а все довкола схоже на сон. Внутрішній і зовнішній світи видаються дивними та чужими, а це деформує відчуття самоті й позначається на усьому психічному житті.

Коли ми в контакті з собою, своїм минулим, теперішнім і майбутнім та розуміємо, хто ми такі і як вписуємося в ширший контекст, нам вдається жити відносно стабільно, пам'ятати про свої цілі і діяти розсудливо. При хронічній деперсоналізації людина у певному сенсі ніколи не знає, хто вона така. Вона схожа на робота, який щосили вдає із себе «нормального». Цікаво, якщо інші зазирнуть за цю ширму, то чи помітять ту дивну роз'єднаність, яка пронизує усе її існування?

Том, 44-річний менеджер із продажу, стверджує, що його мозок задіяний у робочих процесах лише на 10 %:

Я сиджу на важливій нараді, де мені ставлять серйозні запитання, і примудряюсь знаходити на них відповіді. Хоча насправді мене там немає. Усе здається несправжнім — і я, і ця нарада. Крізь вікно видно 40-поверховий хмарочос, і я думаю про те, де закінчується небо. Я ніби збоку бачу, як сиджу й обговорюю фінансові показники та стимулювання збуту, наче це

справді має для мене значення. Однак це більше ніж фантазії. Я немовби надто добре усвідомлюю, що є щось посутніше за це. Як можна думати про роботу, коли ти віч-на-віч із цим безкінечним небом і безкінечним часом до і після свого короткого життя? Невже це нікому, крім мене, не спадало на думку?

Том відсторонений від живих повсякденних переживань, але при цьому переймається природою буття — це поширене явище при деперсоналізації. Шеріл, 33-річна текстильна дизайнерка, зазначає:

Іноді я відчуваюся марсіянкою... Земне життя таке дивне, а функції тіла такі чудернацькі... Мої думки наче існують окремо від нього. Часом цілком буденні предмети здаються мені чужими, ніби я дивлюся на них уперше. Наприклад, американський прапор. Його впізнають за лічені секунди, і він для кожного щось значить. Та варто мені затримати на ньому погляд, як він перетворюється на набір кольорів і форм на шматку тканини. Наче я забула, що вже його бачила, при цьому я чудово розумію, якою мала би бути «нормальна» реакція.

Відчуття видозміненості звичних предметів називають «*дереалізацією*», і це ще один аспект деперсоналізації. «Якби я справді бачила ці речі вперше, як у дитинстві, я мала б відчувати щось схоже на подив, але ж ні, — додає Шеріл. — Я знаю, що зі мною щось не так, і мені страшно; страшно, що на мене натягнуть гамівну сорочку і кудись заберуть, а я кричатиму».

Луїзі 29, вона вчителька у початковій школі; досвід деперсоналізації пронизує усе її життя: ставлення до тіла й рухів і візуальне сприйняття світу. Вона вперше стикнулася з деперсоналізацією приблизно в 10 років — зауважила, що піднімаючи кінцівку, не відчуває ваги тіла й злітає. «Це тісно пов'язано з зором, — розповідає Луїза. — Я ніби в окулярах, крізь які нічого не бачу, світ наглухо застебнутий блискавкою». Вона майже не має відчуттів й описує свій стан як «заніміння», рідко плаче, навіть коли дуже сумно. Тіло ніби