

18+

Марина Бойко

Разорванное лицо

(история моего сумасшествия)



Марина Бойко

**Разорванное лицо. (история
моего сумасшествия)**

«Издательские решения»

Бойко М.

Разорванное лицо. (история моего сумасшествия) / М. Бойко —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-745149-3

Я — красивая, современная женщина. С большим количеством шрамов и тонального крема. 9 лет я жила в своем личном «АДУ», о котором не принято говорить. История эта, к сожалению, не уникальна. У каждого своя. Но личные трагедии часто совпадают. Мало кто видит сигналы более глубокого переживания. Невротическая эксфолиация — что это? Суть недуга — больной совершает навязчивые действия на повреждения кожи. Говорить об этом стыдно... Говорить об этом надо... Книга для всех: родителей, супругов, психологов.

ISBN 978-5-44-745149-3

© Бойко М.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1. Детство	7
Глава 2. Школьные годы	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Разорванное лицо (история моего сумасшествия)

Марина Бойко

Сумасшествие – в этом состоянии поведение не поддается самоконтролю, действия бессмысленны или направлены на удовлетворение инстинктивных потребностей и последствия действий не играют никакой роли. Внешний и внутренний мир смешаны, восприятие реальности нарушено... Первым, кто дал научное описание сумасшествию, был Платон. В диалоге «Федр» он различает два вида безумия: болезнь и божественный дар.

(Википедия)

© Марина Бойко, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Была глубокая ночь. Все спали, а я стояла в ванной перед зеркалом и смотрела на свое отражение. Мои и без того большие глаза были расширены от ужаса. Мне было больно, очень больно... Больно так, что хотелось орать. Но я не могла: в соседних комнатах мирно спали мои дети. Боль стояла комом в горле. Из глаз медленно стали вытекать соленые слезы и, попадая в раны, причиняли еще большую боль... Раны скорее были похожи на дыры, из них сочилась кровь – «результат» моих часовых усердий... Сцена больше напоминала сюжет из дешевого фильма ужасов, но это было страшнее – это было реально... Вся раковина была забрызгана кровью, везде валялись кровавые ватные диски и куда-то в угол была заброшена швейная игла... моя игрушка, а вернее орудие моей многолетней пытки... Мелькнула мысль: «Если сейчас придет муж, то он либо упадет в обморок, либо меня отправит в психушку... Что со мной происходит? Господи, помоги!!!»

Сразу скажу – писательского опыта у меня нет. И я долго думала, а стоит ли начинать? Но когда я рассказала свою историю друзьям и близким, они просто настояли, чтобы я изложила это в книге и самое важное – написала ее сама. Так как никто другой не сможет описать те ощущения, которые были пережиты мной. Они были настолько шокированы, что все в один голос кричали, как это важно знать людям. Я загорелась этой идеей, но по прошествии времени совсем засомневалась в своих силах. Но все-таки решила – надо! Моя жизнь не уникальна. Нет, даже не так. Любая жизнь уникальна, и есть истории людские и страшнее, и тяжелее. То, что случилось в итоге со мной, переживает очень много людей, так много, что мы об этом даже не догадываемся. А не знаем потому, что об этом не принято говорить, а непосредственно героям данной ситуации, признаваться очень стыдно. И человек сам начинает вариться в собственном аду.

Сегодня много говорят о зависимостях. Очень популярно мусолить темы алкоголизма, наркомании. Но мало кто знает, что есть зависимость под научным названием – невротическая экскориация. Даже люди, занимающиеся психологическими практиками, не все знают об этом. Эта ниша пуста, потому как клиенту тяжело прийти к специалисту из-за чувства стыда или вины и попросить профессиональную помощь. Так случилось, что я попала в эту зависимость. И теперь готова об этом говорить. Говорить для того, чтобы вы обратили внимание на своих детей, жен и даже мужей. Не исключено, что ваш близкий страдает от этого, а вы даже не догадываетесь о страшной глубине проблемы. Я хочу рассказать о причинах и главное, о том, что такое имеет место быть. В моей жизни случился АД! Ад, который продолжался 9 лет. Но он не случаен, здесь я раскрою причины, которые спровоцировали эту зависимость конкретно

у меня. Безусловно, у каждого они свои, но, возможно, мой опыт вам пригодится. И может быть, это будет так вовремя, что вы успеете помочь своему родному человеку.

Книга будет состоять из глав, в которых я буду повествовать об этапах моей жизни. Как я это чувствовала именно в тот момент, как проживала. В конце главы – анализ и видение данной ситуации уже сегодняшними глазами взрослого и опытного человека, попытка разобраться, для чего и почему она мне была дана.

Ну теперь давайте разберемся, что же это за «зверь» такой – невротическая экскорация. Покопавшись в интернете, я нашла в Википедии определение.

Невротическая экскорация – компульсивные действия, сопровождающиеся самоповреждениями кожи, которым нередко предшествуют ощущения кожного дискомфорта, зуда кожных покровов. Стремление к повторному расчесыванию приводит к образованию на коже свежих экскораций (расчесов), постепенно регрессирующих с образованием поверхностных или более глубоких рубчиков. В отличие от проявлений патомимии, при невротических экскорациях больные не только осознают патологический характер своих действий, но и рассматривают их в качестве причины повреждений.

Расчесыванию нередко предшествуют визуальный осмотр или прикосновение к коже. Больные расчесывают себя ногтями, щиплют или сдавливают кожу, используют булавки, бритвенные лезвия, пинцеты и другие инструменты. Вслед за этапом самоповреждений, когда кожа сильно расчесана и содраны все корки, наступает этап временного облегчения, внутреннего удовлетворения. Затем неизбежно вновь следует нарастание дискомфорта, недовольства состоянием кожи. Попытки предотвратить или остановить расчесывание (больные коротко стригут ногти, надевают перчатки) чаще всего малоэффективны.

Основной метод лечения – психотерапия.

Глава 1. Детство

Родители

Я была младшим ребенком в семье советской эпохи, где была развита идеализация страны и системы. Родители мои интеллигентные люди, которые всего в жизни добивались сами. В то время, это можно было сделать, только упорно работая и взбираясь по карьерной лестнице. Ну и мозги, совмещенные с упорством, тоже не мешало бы иметь. Отец мой – сильная личность. Родился в деревне. Старательно учился, понимая, что без образования можно остаться в деревне навсегда. Тогда все стремились в город, в «яркую» жизнь. Но в то время понимали, что эту яркость можно получить только благодаря образованию. Тогда высшее образование ценилось высоко, и папка мой налегал на учебу, вгрызаясь в гранит науки. Закончив школу практически на «отлично», отслужив в армии, он приехал в наш город и стал развиваться. Только Богу одному известно, как сложно ему это все далось. Был период, когда родители спали максимум по 4 часа в сутки. В шесть утра меня будили, чтобы одну из первых отвести в детский сад. Как рассказывал отец: «Привел, завязал бантик и в кабинке оставил, чтобы досыпала». А сам в другой конец города – на работу. А вечером приходил и наблюдал картину, как его любимое и грязное чадо одно ковыряется в песочнице, так как всех детей забрали давно домой. Родители были молоды и полны энтузиазма. Отец работал на заводе, учился на вечернем отделении в институте, который впоследствии успешно закончил. Он вкладывал всего себя в семью. Папа был главным добытчиком: помимо добывания различного дефицита, он еще ездил на рыбалку, привозил грибы и бруснику. И тут начиналась мамина роль – не спать ночами и перерабатывать всю добычу. Так и жили. Папа был мой основной дружок лет до 7, пока не стал расти по карьерной лестнице. Завод в итоге поглотил моего родителя, все реже я его видела, а он работал, работал и работал. Тут еще и партийный карьерный рост начался. На тот момент это было очень востребовано, и у него это отлично получалось. Мама всегда нам с сестрой говорила о том, какой наш папа добытчик и как много он делает для семьи. В общем, он был авторитетом. Причем заслуженным. Ни разу за свою жизнь я не слышала мата или крика от отца. Да, бесспорно, у него много есть недостатков. Как, впрочем, у всех у нас, но главные качества у него очень сильны. По-житейски он очень мудрый, это мудрость, полученная от родителей и данная с опытом жизни. Я папина дочка, очень похожа как внешне, так и характером. Моя старшая сестра говорила, что отец меня сильно избаловал, когда я была маленькой. И он действительно меня баловал. Каждый вечер, приходя с работы, он приносил мне что-нибудь вкусное, в основном, это были конфеты. По его словам, возле нашего двора всегда крутился какой-то добрый зайчик, который передавал Маришке гостинец. А я, естественно, была рада безмерно, и ждала папкиного прихода с подарком от чудесного животного. А еще он гордился мной. Я часто читала стихи перед гостями и уже в три года знала азбуку. Папа много со мной занимался до школьного возраста – мы гуляли, читали, играли. Еще раз повторюсь – это был главный мой дружок. И мне его очень не хватало, когда он стал пропадать на работе.

Мамочка у меня красивейшая женщина. У нее всегда были длинные волосы, а в детстве моем они были ниже пояса. Мне она казалась какой-то недоступной и неземной. Мама все делала правильно, как мама. Она была хорошей хозяйкой, мы были всегда ухоженными и накормленными. Мамочка моя человек все близко воспринимающий к сердцу. Она из той породы людей, которая будет переживать внутри, садить свое сердце, но никому ничего не скажет. Чтобы никого не волновать. Мне всегда, всегда ее не хватало. Не хватало внимания, любви и ласки, не хватало разговоров. Но в принципе, тут нечему удивляться.

Мои родители – это то поколение послевоенных детей, которые тоже не получали любви в полном ее понимании. Важно было детей накормить, одеть. Семьи были многодетные,

и обласкать, понежить каждого в такой большой семье было непросто – надо было, в первую очередь, просто выживать. Как написано во многих психологических учениях – все проблемы из детства. И мне искренне жаль наших дедов и родителей, которые недополучили энергию любви. В моем понимании – это недолюбленное поколение. И, к сожалению, многие перенесли эту модель семьи в свои семьи. Своего ребенка нужно любить и говорить ему об этом. Нужно трогать, обнимать и ласкать. С ребенком надо говорить и очень постараться стать ему другом. Тогда ваше дитя будет знать, что дома у него есть друзья, с которыми он может поделиться своими переживаниями, и никто его не осудит. Вы сможете вместе разобраться в сложившейся ситуации. Да, возможно, твой родитель тебя в чем-то поругает, но сделает так, что ты сам осознаешь и поймешь, что был в чем-то не прав. Сделаешь правильные выводы и йу-ху! Жизнь продолжается! Твоя победа будет являться победой всей семьи, и твои родители вместе будут радоваться с тобой и говорить, какой ты молодец. Такое отношение родителей приведет к развитию здоровой психики ребенка, и он научится жить с интересом и без страха. Уверенность в родительской любви и заботе придаст ребенку новые силы и укрепит веру в свои возможности.

«Любовь к детям нужно выражать в ясной и понятной форме. Дети ищут подтверждения того, что они любимы, в отношении к ним, в нашем голосе, глазах, жестах. Поэтому как можно чаще целуйте и обнимайте своих детей, разговаривайте с ними, слушайте их, смотрите на них с любовью и нежностью.»
(Ж. Сесброн)

Я помню, как была ребенком. При всей заботе, которая меня окружала, мне казалось, что мои родители меня не любят. Было постоянное чувство одиночества и страха. Хотя, сегодня, будучи взрослой, я понимаю, что моя семья меня любила, любила так, как умела любить. Не больше и не меньше. Но почему-то все яркие моменты детства стерлись, и только благодаря моему психоаналитику я начала вспоминать и счастливые моменты детства. Мне нравилось быть дома, быть со своей семьей, я их безумно любила, но мне их всегда не хватало. Не могла насытиться общением с ними. Отсюда и страх потери, и чувство нелюбви. Где-то на уровне подсознания я решила, что если меня не любят родители, то это моя вина, и я плохая. Такие замечательные родители не могут быть плохими и просто не любить меня. Значит, причина во мне! Эта установка сыграла плохую роль и во взрослой жизни. Потому как проецировалась на дальнейших моих отношениях с людьми.

В нашей семье был девиз: «Ты должен!». Ты должна учиться хорошо, ты должна быть самой лучшей, ты должна помогать, ты должна слушаться взрослых! ТЫ ДОЛЖНА! А почему должна, собственно, никто не объяснил. Так надо и все. К моему «должна!» еще была приставка: «не подведи» и «не позорь отца!» Эта страшная ответственность перед всем, чтобы ты ни делала – ты должна все делать так, чтобы тобой гордились, ты должна быть правильной девочкой во всем – вызывала повышенное чувство тревоги.

В моих воспоминаниях детство рисуется в черно-белых тонах. Все обиды и ситуации я пропускала через детское сердечко и очень переживала. В момент дикого одиночества я думала о том, как взрослые забыли, что когда-то они тоже были детьми, и их тоже обижало порой несправедливое отношение взрослых (конечно, ребенку на тот момент оно кажется несправедливым). «Вот когда я вырасту, я всегда буду помнить, как у меня все было в детстве, чтобы понимать своих детей». И запомнила! Однако, к сожалению, и мне пришлось допустить много ошибок со своими детьми. Но об этом позже.

Ребенком все ощущалось именно так, в серых красках. Мир ребенка совсем отличается от мира взрослых. И взгляд на одну ситуацию имеет существенное различие. Порой мы можем нести детскую обиду на родителей всю жизнь, а они даже и не подозревают об этом. Они

даже и не запомнили, что случилось именно тогда, а ребенок запомнил, и всю жизнь его душа может плакать по этому поводу в оболочке взрослого человека. Когда я проходила личный психоанализ, то задала вопрос аналитику после одного упражнения. «Чем больше я копаюсь в своем детстве, тем больше всплывает радостных моментов, и тем больше я понимаю, что детство у меня было счастливое. Мне повезло с семьей, и у меня замечательные родители. Может, это во мне причина? Может, у меня как-то не так мышление работает? Может, я каким-то странным ребенком была?». «Тут никто не виноват!» – сказала психоаналитик – «Ребенка сложно обмануть, он чувствует настроение матери, чувствует все тревоги и страхи матери. И как бы мать ни старалась быть хорошей, ребенок каким-то своим внутренним чутьем ощущает то, что чувствует мать. Ты просто вспомни, как вынашивала тебя мама, с какими страхами. Как тревожилась и как переживала. А ты настолько была с ней связана, что ощущала тоже самое. Вот только ребенку сложнее справиться с этими эмоциями. Взрослый человек может все разумно проанализировать, а ребенок несет все через сердце. Ты это чувствовала так!»

«У ребенка свое особое умение видеть, думать и чувствовать; нет ничего глупее, чем пытаться подменить у них это умение нашим.»
(Руссо Жан-Жак)

Страхи

Меня мучили страхи. Их было много, и все рисовалось в детском воображении в жутких картинах. А самый главный страх – страх потери матери, видимо, был заложен еще, когда мама перестала кормить меня грудью через месяц после рождения. Это не ее вина. Как нередко это бывает, пропало молоко. А кормление грудью – это великая связь с матерью. Ты не только кушаешь, ты чувствуешь тепло и защиту матери. Ты слышишь знакомый стук сердца, а для малыша это как колыбельная песня. Ведь он 9 месяцев слушал эту музыку. А тут связь была утеряна.

Поколение несчастных советских матерей и детей... Моя сестра родилась в то время, когда матери через 2 месяца после родов выходили на работу. Выделялся один час на кормление ребенка, и молодые мамочки бегали кормить малышкой в ясли. Мне повезло: в ясли я попала в год. Мама вышла на работу, когда мне было 9 месяцев. В это время уже можно было сидеть с ребенком до года за свой счет (неоплачиваемый отпуск по уходу за ребенком). Папа был на защите диплома, и мог со мной параллельно нянчиться. Даже представить страшно, какая это колоссальная психологическая травма, как для ребенка, так и для матери. К сожалению, все эти эмоции откладываются у ребенка в бессознательное, и во что это может впоследствии вылиться, одному Богу известно. Чем дольше ты находишься с малышом, тем комфортнее его мироощущение... По моему мнению, с дитем нельзя расставаться, как минимум, два года. Но это только мое мнение.

«Нет такого создания, как дитя – только дитя и мать.»
(Дональд Винникотт)

В детском возрасте закладываются причины многих страхов. Самый доминирующий страх – потеря объекта (матери). Мать – это защита для ребенка. Мать в глазах ребенка – Бог. И если ребенок перестает чувствовать эту защиту, начинает жить в своем мирке, о котором редко, когда говорит. И этот мирок необязательно может быть счастливым и красочным. В нем могут жить страшные монстры, смерть и ужас.

«...Поздний вечер. Мне 5 лет. В комнате темно, и рядом спит мама. Игрет транзистор. Я лежу, все окоченевшая от ужаса. Мне страшно так, что вздохнуть больно. Меня разметало по кровати от страха смерти... Вижу, как я лежу в гробу под землей,

и черви уже начинают движение в мою сторону. Наконец, я не выдержала и стала будить маму: «Мамочка, давай мы умрем вместе, а перед этим напишем, чтобы нас рядом похоронили!» «Хорошо! – сказала мама. – Спи!»

Это один из примеров, что может испытывать ребенок. Ваш ребенок. А мы порой это даже и подозревать не можем. Поэтому, повторяю, надо разговаривать с вашим дитем.

Ну, у меня вообще все было печально. Страх страхом погонял. Самое жуткое время для меня был вечер. Когда сумерки затягивали все вокруг, меня начинала бить тревога. Меня мучили такие кошмары, что современные фильмы ужасов порой отдыхают. Я ненавидела зиму, так как рано темнело, и вечно было холодно. Я часто просыпалась ночью мокрая от холодного пота и чуть ли не ползком от страха тащила себя в спальню к родителям. Шла с закрытыми глазами, открыть их было еще страшнее. На ощупь находила свой рай, протискивалась между родителями и сладко засыпала. Так продолжалось лет до 12. А потом мама стала спать со мной. Я была уже слишком большая, чтобы втиснуться в постель к родителям. В общем, у маленькой девочки Марины был свой мир – страшный и жуткий!

Детский сад

Ненавидела детский сад. Мне не было там плохо, я дружила с детьми. Но детский сад разлучал меня с родителями. Мне было сложно вставать по утрам, ведь ночью я практически не спала. Фраза: «В ясельки не хочу, спать хочу!» – стала летучей в нашей семье. А потом этот вечный холод в группе, мы ходили плотно одетые. И еще очень часто вечерами отключали свет. Особенно было жутко зимой, так как на улице уже было темно. Когда такое случалось, то воспитательница зажигала керосиновую лампу, и мы на нее смотрели. Играть уже не было возможности, и для нас, кого рано не могли забрать родители, это было единственное развлечение. Мои родители меня редко сами забирали из сада. Миссию возвращения ребенка из сада несла моя старшая сестра. Мы не были врагами с сестрой, но и не дружили. Просто принимали друг друга как неизбежное, осознавая, что мы просто есть друг у друга. Подружились мы намного позже, когда у меня начался период взросления.

Уже в детском саду я была очень рослой и высокой девочкой. Часто падала в обмороки, без видимых на то причин. Но оказалось все непросто. Врач объяснил маме, что костный мозг не успевает расти за моим физическим телом. В связи с этим, в организме происходило кислородное голодание. Я обожала болеть, ведь это было причиной остаться дома. Для меня заболеть было целым праздником – можно играть, смотреть телевизор и самое главное – мир начинал крутиться вокруг меня. Все заботились, переживали. Я была в центре внимания, а это дорогого стоит. Поэтому я часто болела.

Когда у ребенка возникает сопротивление чему-либо, то психика срывает по-разному. Но, в основном, начинают себя проявлять психосоматические заболевания. Это может быть аллергия, мнимая простуда. В общем, все, что угодно тело может вытворять, только чтобы не делать, чего не хочется. Это четко прослеживалось у меня: не хочу в сад – и температура тут же подскакивала. А я ловила кайф оттого, что не надо идти в ненавистное мне место. Часто у ребенка в саду льются сопля или малыш сильно кашляет, но стоит ему день побыть дома – и он снова здоров. Тут и стоит задуматься мамочкам: а все ли хорошо у вашего малыша? Может, ребенка что-то беспокоит?

«Болезнь ребенка лишает родителей покоя и сна. Постарайтесь в это время не волноваться, но и не переусердствовать с заботой и вниманием. Ребенок чутко реагирует на состояние родителей: в случае излишнего

беспокойства начинает паниковать сам, а в случае чрезмерной опеки – задумываться о преимуществах, которые он получает во время болезни.»
(Ф. Бэкон)

Так я болела, и доболелась до пупочной грыжи. Эту «неприятность» обнаружили на медосмотре в детском саду, когда мне было 5 лет. Вначале я обрадовалась, что в сад ходить не придется, и меня положат в учреждение с волшебным названием «больница» на операцию.

«...Мне очень хотелось, чтобы мама легла со мной, и она мне это пообещала. Весь вечер мамочка мне шила пижаму и собирала в больничку. В приемном пункте мама меня передела, но тут пришла врач, взяла меня за руку и повела по коридору. Я не ожидала такого оборота, но ясно видела, что мама за мной не идет! Я истошно закричала: «МАМАААААА!!!!!!!». Все время, оборачиваясь назад, я видела мамин силуэт. Она стояла и смотрела на меня, а я ждала, что сейчас она побежит ко мне. (А она смотрела на меня и плакала). Я не могла понять, почему она не пошла со мной??? Уже позже она мне объяснила, что ее не отпустили с работы. Возможно, и так! Но в больнице я видела, что многие дети лежали с матерями.

Меня положили в палату, где лежало человек двенадцать – взрослые и дети. Первый день я молча смотрела в потолок. Пришла врач и запретила мне сутки есть и пить. А родители мне передали компот с дефицитным тогда изюмом, и все подходили и пили мой компот на моих глазах, чтобы не пропал. А я смотрела на это и умирала от жажды. Утром меня медики поймали в коридоре и повели в операционную. Жутко и страшно! Привязали к столу и надели маску на лицо... провал... Очнувшись уже в палате, поела... захотела в туалет, и мне дали «утку». Ах, эта непонятная посуда, как же в нее попасть? Не знаю, как другие, но у меня писать получалось почему-то мимо. Стыдно было признаться, и я лежала в лужах, просушивая простыни своим телом. Один раз приходила мама, я плакала и просилась домой. Обещала завтра забрать и не забрала. В течение недели я лежала и смотрела в стену, считая пупырышки на ней, оставленные после окрашивания...»

Никогда не обещайте детям того, чего выполнить не сможете. Ваш обман равносителен предательству и по возможности, никогда не оставляйте маленьких детей в больницах одних.

«Обещайте ребенку только то, что вы на самом деле можете выполнить. Иначе он перестанет вам верить. Поэтому, сначала, какими бы благими ни были ваши намерения, оцените реально свои возможности и, лишь убедившись, что выполнить обещанное в ваших силах, – обещайте. Будь правдив даже по отношению к дитяти: исполняй обещание, иначе приучишь его ко лжи.»

(Л. Н. Толстой.)

Но все бы ничего. Это можно было пережить. Но в моей детсадовской жизни было несколько очень стрессовых историй, которые разорвали мое сердечко. Истории, о которых до сих пор не знают мои близкие. Мне было стыдно рассказать, потому что я была ХОРОШЕЙ девочкой. И я ДОЛЖНА была ею быть. Да простят мне мои родные, но сейчас я должна об этом рассказать, чтобы еще раз напомнить родителям, как важно обращать внимание на свое чудо.

«...Я только что вернулась в детский сад с больницы. Наступил сонный час. Кровати детей стояли парами вместе, и я была по соседству с девочкой. Мы лежали и разговаривали, и тут она мне предложила „игру“: „А давай мы с тобой спрячемся под одеяла и будем трогать друг друга, как это делают взрослые?“ Я не знала, как

это делают взрослые. Ведь в то время мы не были так проинформированы, как нынешнее поколение. Я могла смутно догадываться, что же это могли делать взрослые. Но четко понимала, что можно взрослым-детям нельзя. Заподозрив нечто нехорошее, я начала отказываться. На что моя соседка стала мне угрожать и главным аргументом для меня явилась угроза ударить в живот, где еще не зажил шов. Я согласилась. Весь сонный час она трогала меня везде, а потом заставила и меня ее трогать. Когда закончился этот кошмар, запах ее тела целый день стоял у меня в носу, и меня дико тошнило. Дома я ничего не сказала. Потому что я ДОЛЖНА была быть хорошей девочкой. А это был нехороший поступок. Чувство вины и грязи не отпускало меня долго. Это продолжалось несколько раз, но потом как-то сошло на нет. По-моему, она заболела и перестала ходить в садик. А потом мы об этом „забыли“. Так в моей жизни произошло первое сексуальное насилие».

И вторая история.

Мои родители уехали в отпуск, и нас с сестрой оставили жить у бабушки. Меня перевели в новый садик на лето в группу, где дети были старше на год. В первый день я нашла себе подругу, и все было замечательно. Но вот незадача, у меня на руках были бородавки. Она это заметила и задала наивный детский вопрос: «Ты что, лягушку трогала?» «Конечно, нет, сама не знаю, откуда они,» – ответила я. На следующий день эта девочка уже не дружила со мной, а обсуждала меня с другой одногруппницей, они смотрели на меня и смеялись. Куда бы я ни шла, они ходили за мной и дразнили, что я трогала лягушку. Со мной перестала общаться вся группа. В группе были два явных лидера, девочки, перед которыми прогибались все дети. Однажды нас вывели гулять. Все играли в очень интересную игру – эти две девочки были королевами, и вокруг все бегали и исполняли различные роли. Мне предложили роль служанки. А мне так хотелось поиграть, и я с радостью согласилась. Минут через 5 мне стала понятна суть этой игры. Такого унижения я никогда не чувствовала, меня все стебали. В итоге я перестала с ними играть, и два месяца со мной никто в этой группе не говорил и не играл. Когда приехали родители, я рыдала от счастья. Но они нас оставили еще на две недели, потому что делали ремонт. Я ничего не рассказала. Было очень стыдно в этом признаться.

Объясните своим детям: что бы ни случилось, не надо бояться рассказывать. Важно быть другом и доверять друг другу. Все мы люди и все мы совершаем ошибки. Главное, не бояться в этом признаться. Пусть малыш знает, что его не осудят в семье. Поймут, успокоят, заступятся...

Ну, и последнее о детском саде. Мои родители ни разу не ходили на утренник. Даже на выпускной не пришли – переезжали в новую квартиру. Вечно была отговорка – работа. Другие родители сидели и любовались своими детками, а мне всегда было очень горько. Тогда я поклялась, что всегда буду ходить к своим детям на утренники. И сдержала свое слово, так как знаю и помню, как важно ребенку ощущать взгляд и поддержку мамы или папы. Для ребенка утренник – это праздник, и когда рядом родные люди, то праздник усиливается во много раз. Не огорчайте своих деток чувством одиночества и безразличия, игнорируя их праздник.

«Дети начинают с любви к родителям. Взрослее, они начинают их судить. Иногда они их прощают.»

(О. Уальд)

Летние каникулы

Каждое лето я ездила к бабушке с дедушкой в деревню. Это были родители моего отца. Замечательное место, которое до сих пор пахнет молоком и сеном. Место моего детства. Мне очень нравилось там быть. Порой я была одна, но чаще со своими сестрами и братом. Все было здорово, если бы не одно «НО»... Я безумно тосковала по родителям, слишком уж большим был срок разлуки. Три месяца расставания каждый год. А время было без телефонов, только письма. Я писала, когда научилась писать, и ждала ответ. Тоска была жгучая настолько, что когда в конце лета мы шли на переговорный пункт, чтобы поговорить с мамой о моем приезде, то меня из-за переживания начинало потряхивать, адреналин просто зашкаливал. Я помню, когда подходила к этой большой телефонной трубке и говорила: «Алло!», то горло четко скрывало замок. Мама что-то говорила ласковое, а я даже плакать не могла. Слезы душили, и слово невозможно было сказать, потому что на том конце провода слышался самый любимый мой голос. Так я ездила до 12 лет. И, тем не менее, это были замечательные дни. И если бы они ограничивались месяцем лета, то было бы еще лучше. Если бы я понимала, что, когда захочу домой, то меня сразу заберут, то разлука переносилась бы легче.

Когда отправляете своих детей на отдых, то дайте им понять, что если им будет плохо и если они пожелают, то вы их сразу вернете. Чаще звоните им и говорите, как вы их любите. Чтобы ваш малыш чувствовал свою нужность даже на расстоянии.

На этом я хочу закончить главу о детстве. Не самое худшее детство, скажу я вам. Было много и замечательных моментов. Возможно, другой ребенок и не заметил бы половины происходящего. Психика у всех разная, но я чувствовала так, и поэтому все воспоминания детства на долгие годы окрасились в темную краску. Я поставила на них печать и вынесла вердикт – МЕНЯ НЕ ЛЮБИЛИ! Мой детский мир погрузился в страшное бессознательное. Чтобы вы почувствовали, что и как я ощущала себя в детстве, я расскажу об одном упражнении. О нем я упоминала в начале главы, мне его предложил пройти мой психоаналитик. Это то, что я чувствовала ребенком...

Психоаналитик (П): «Представь гору, тебе надо до нее дойти. Представила?»

Я: «Да!»

П: «Расскажи, что ты видишь – какая погода, какая гора, во что ты одета?»

Я: «Я вижу сопку, но она далеко. На сопке снежная шапка. На улице ранняя весна, снег лежит. Прохладно, ветер бьет в лицо. Я в джинсах, кроссовках в куртке».

П: «Тебе надо дойти к сопке, иди и рассказывай все, что вокруг видишь».

Я: «Вокруг тоже горы, я иду по краю какой-то возвышенности. Спускаюсь к сопке, но здесь течет река».

П: «Ищи мост».

Я: «Нашла. Перехожу. Стемнело. Мне страшно. Я ничего не вижу, только слышу всплеск воды».

П: «Собирай ветки и разожги костер».

Я: «Собрала. Разожгла, сижу возле костра, но спать боюсь, страшно. Уже светает. Я начинаю забираться на сопку. Растительности на ней нет, только камни. Я поднимаюсь на вершину. Она снежная, а внутри как поле. Небо серое, как перед снегом, и стоит зловещая тишина».

П: «Что с другой стороны сопки, посмотри?»

Я: «Там темнота».

П: «Тебе надо туда идти».

Я: «Нет, я боюсь».

П: «Иди».

Я: «Я спускаюсь, и темнота как кисель меня окутывает... я вижу только свой силуэт, но вокруг ничего. Меня окутывает жуткий страх, хочется кричать».

П: «Кричи».

Я: «AA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!»

П: «Что происходит?»

Я: «Темнота рассеивается... я выхожу на поляну с зеленой травой и дальше вижу зеленый лес».

П: «Открывай глаза...»

Как оказалось, сопка-это образ моей матери...

Глава 2. Школьные годы

В школу я хотела. Понимала, что начнется новый этап в жизни. Я, наконец-то, распрощаюсь с детским садом. Единственной мечтой на тот момент было желание стать взрослой. Семья переехала в новую квартиру в девятиэтажный дом. Для меня это был огромный дом, да еще и с лифтом. До этого момента я не ездила в лифте. Жизнь обещала мне интересную историю, полную приключений, и я с нетерпением ждала 1 сентября. Но, по закону сценария моей жизни, первый мой поход в школу очень омрачился. С утра лил холодный ливень, школа была далеко. Когда мы с отцом пришли к школьному крыльцу, то я еле поднимала ноги от налипшей к подошве моих красивых туфелек грязи. Всех детей согнали в спортзал на линейку. Видно ничего не было, но мне было уже не до праздника. Я старалась изо всех сил не упасть в обморок. Был сильный приступ тошноты. Казалось, что я отравилась. Все уроки я думала о том, чтобы меня не вырвало в классе. А в туалет было стыдно отпроситься. В общем, когда папа за мной пришел, то я уже сидела «зеленая». Так началась моя история со школой. На первой же неделе обучения, я еще даже не сняла белый фартук (в те времена первую неделю дети ходили в школу в парадной форме), я испытала сильнейший стресс.

«...Стоял прекрасный сентябрьский день. Я шла нарядная, с белыми бантами и портфелем домой. Я была горда собой, ведь я первоклашка. Зашла в подъезд, вызвала лифт. Ко мне подошел молодой мужчина и сказал: «Здравствуй, девочка! Как зовут тебя?» Я с радостью ответила: «Марина!». Мужчина приобнял меня за плечи и произнес: «Марина, я доктор. Мне нужно показать тебе упражнения, которые ты должна делать каждый день». При этом он держал меня за плечи, «ненавязчиво» подталкивая вверх по лестнице, и остановился в пролете между 2 и 3 этажом, возле мусоропровода. Затем, что-то приговаривая, снял с меня трусики, обнял сзади и начал своими грубыми руками ковыряться у меня «там». Говоря о том, что именно такие упражнения нужно делать. У меня был шок, я пыталась сказать, что мне больно и чтобы он меня отпустил. Но он не слышал, а что-то говорил невнятное, так как сзади меня мастурбировал (Я это поняла уже будучи взрослой). Когда, наконец, удовлетворился, он меня отпустил. Но строго-настрого запретил мне говорить маме и сбежал по лестнице вниз. Я стала медленно подниматься вверх по лестнице домой.

Когда зашла домой, сразу убежала в туалет. Сидела и думала, говорить маме или нет. Едва я вышла из туалета, мама спросила, где я так долго была и почему задержалась. Я подняла полные слез глаза и произнесла: «Мама, меня мужик заловил...» Тут началось нечто – мама почему-то заплакала, схватила меня и потащила в ванную мыться. Спрашивала, только ли руками меня трогал... «А чем же еще?» – удивлялась я. Я тогда ничего о сексуальных отношениях не знала... Мама вызвала отца с работы, истерила, кричала, что надо идти в милицию. Я сидела на диване и искренне не понимала маминой реакции. В милицию решили не идти, время было такое, потом могли в школе заклевать... Решили забыть, да так, что я реально забыла. Такой был шок, что память начисто все стерла. Вспомнила случайно и уже не забыла никогда. И сейчас, когда пишу эти строки, думаю: «Что же такое может произойти в голове у человека, который идет спокойно по улице, когда буквально несколько минут назад измывался над ребенком?» Страшно, жутко, непонятно...

После этой истории мама сходила в школу, поговорила с учительницей. Я стала оставаться после уроков и ждать сестру. Мы с ней учились в одной школе, но она была старше,

и, соответственно, уроков у нее было больше. Я сидела в классе и делала домашнее задание. А потом мы вместе с сестрой возвращались домой.

В школе я быстро нашла общий язык с одноклассниками. Но так как я была высокая, то чувствовала себя неуклюже со своими сверстниками. Чтобы казаться меньше, начала сутулиться. Физически я была слабенькой, при беге задыхалась. В школе меня дразнили из-за роста и фамилии... Папа сказал, чтобы я внимания на дураков не обращала, вот я и старалась. Учеба мне тоже не давалась легко, но я была очень ответственной и училась без троек. Не скажу, что я очень рада была учиться, но книги читала запойно. И опять же эти ненавистные холода и бесконечная зима вводили меня в депрессию. Я очень любила жить в своих красивых фантазиях. Много придумывала историй, где главной героиней была я и где меня обязательно спасали. Так я любила рассказывать себе сказки на ночь. Но во 2 классе произошла ситуация, которая на несколько месяцев сводила меня с ума от страха.

«...В 10 лет у меня случился сильный стресс, когда мы с мамой сходили на художественный фильм «Письма мертвого человека». Фильм о том, что будет с человечеством после атомной войны. Он был настолько страшен для меня, что почти весь сеанс я лицом зарывалась в мамин лисий воротник. (Фильм смотрели в кинотеатре, и была зима). Он настолько меня впечатлил и испугал, что я перестала спать... страх сковывал меня всю, два месяца у меня ехала крыша. Родители разговаривали со мной, «чтобы я не маялась дурью». В один из вечеров я услышала разговор родителей, где папа предлагал маме свозить меня к психиатру. Это меня испугало и отрезвило. А потом еще и трагедия в Чернобыле произошла, которая сместила мои страхи на задний план.

Если ребенок говорит, как ему страшно, и вы реально видите, что он нуждается в вашей поддержке, то обязательно надо разобрать эти страхи. Или обратиться к специалисту, сейчас с этим проблем нет. Ребенку нужна помощь, потому что из-за таких ситуаций начинают развиваться психосоматические заболевания.

Я начала болеть. Часто простудными заболеваниями. Кашель и гайморит не удивляли никого. Заработала фурункулез. В общем, лекарства я любила. И любила болеть. Это была возможность сидеть дома в тепле, а не ходить по морозной погоде. В школу приходили разные тренеры, и все меня старательно втягивали в спорт, чему я отчаянно сопротивлялась, и нигде долго не задерживалась. У меня появилась ПОДРУГА, с которой было легко дружить, пока дружили. Я ей доверяла самое личное, делилась своими детскими секретами. Но стоило нам поссориться, то о моем сокровенном знали очень многие. Она была жесткой и била по самому больному. Я сильно переживала, плакала. Но вскоре она возвращалась в мою жизнь, и мы снова начинали дружить. И снова все повторялось. Этаким мазохизм. Мама переживала и часто говорила о том, что мне будет очень тяжело в жизни и что я очень доверчивая. Где-то глубоко внутри мне очень хотелось быть похожей на свою ПОДРУГУ. Быть такой же жесткой и уверенной в себе. Так это продолжалось до 5 класса.

В то время, когда мы заканчивали начальное обучение, в нашем районе строилась новая школа. К началу нового учебного года мы всем классом, включая нашего учителя, перешли в эту новостройку. О, этот 4 класс! Это был мой звездный час. Я уже проявила лидерские качества, и одноклассники меня выбрали Председателем Совета отряда. Наш класс стал обучаться по программе углубленного изучения русского языка. К нам ездили комиссии и наблюдали за нашим экспериментом. Класс был показательным, все учились без троек. Если кто и отставал, то я с ним проводила беседу. Мы получали огромное количество грамот, и для меня эта работа была моим восхождением и моей личной победой! Если на меня наложили такую ответственность, то я ДОЛЖНА была ей соответствовать. И неважно, болею или нет –

надо, значит надо! Сама я тоже много училась, я поставила цель учиться на одни «пятерки». Четвертый класс я закончила круглой отличницей, и была очень горда собой за проделанную работу. Но в 5 классе начались испытания. Моя ПОДРУГА нашла мне замену. Она тоже являлась одним из ярких лидеров и легко могла повести за собой коллектив. Благодаря ей, меня понизили в «должности», и на мое место пришла ее новая пассия. В этом учебном году наш класс остался в статусе лучшего класса. Я делала все тоже, что в прошлом году, потому как не могла позволить, чтобы все разрушилось из-за моих личных обид и амбиций. В конце учебного года Администрация города выделила на школу одну путевку во Всесоюзный пионерский лагерь ЦК ВЛКСМ «Океан» в городе Владивосток. Право на путевку завоевал наш класс. Мы – ученики, должны были принять решение, кому ее отдать. В это время я была в глубоком бойкоте от одноклассников. Подруга очень старалась и проводила агитацию. И вот собрание. Классный руководитель предложила выбирать. ПОДРУГА, конечно, выдвинула кандидатуру своей подружки. Учительница предложила меня, напомнив всем, что я сделала за два года. Но класс единогласно проголосовал не за меня. Домой я пришла разбитая и пустая.., не хотела жить... Достала таблетки и... упала в обморок.. Это меня и спасло... А эта девочка вскоре отказалась ехать из-за материальных проблем семьи. И я стала «счастливой» обладательницей этой чудесной путевки!!

«ОКЕАН»!!!! О, это место до сих пор во мне живет!!! Благодарю до сих пор Бога, что мне выпала такая возможность там быть. Шел 1989 год. Страна начинала потихоньку скрипеть, но пока мы еще были детьми СССР. В отряде были ребята из разных республик. И я удивилась, узнав, что, по словам ребят из Прибалтики, мы для них были оккупантами. Что, оказывается, существуют другие флаги республик, нежели официальные советские. Но мне некогда было над этим задумываться. Я наслаждалась каждым днем и впитывала все ощущения и события. Если бы в нашей стране пионерия развивалась бы так, как в таких значимых лагерях, то поколение детей Советского союза были бы намного счастливее. Каждый день как новое приключение! Удивительные вожатые и удивительное место. Здесь я впервые узнала от мальчиков, что я красивая и могу нравиться. Здесь впервые меня мальчик поцеловал в щеку. Здесь я впервые ощутила себя взрослой! 40 дней счастья! Вот уже прошло больше 20 лет, но этот лагерь до сих пор нет-нет, да и приснится. И во сне я ощущаю щемящее чувство тоски. Я, конечно, скучала по своим родным, писала письма и ждала возвращения домой. Мне не терпелось рассказать родителям о том, что я испытала, и как я счастлива. Особенно я скучала по маме. И вот настал день возвращения домой!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.