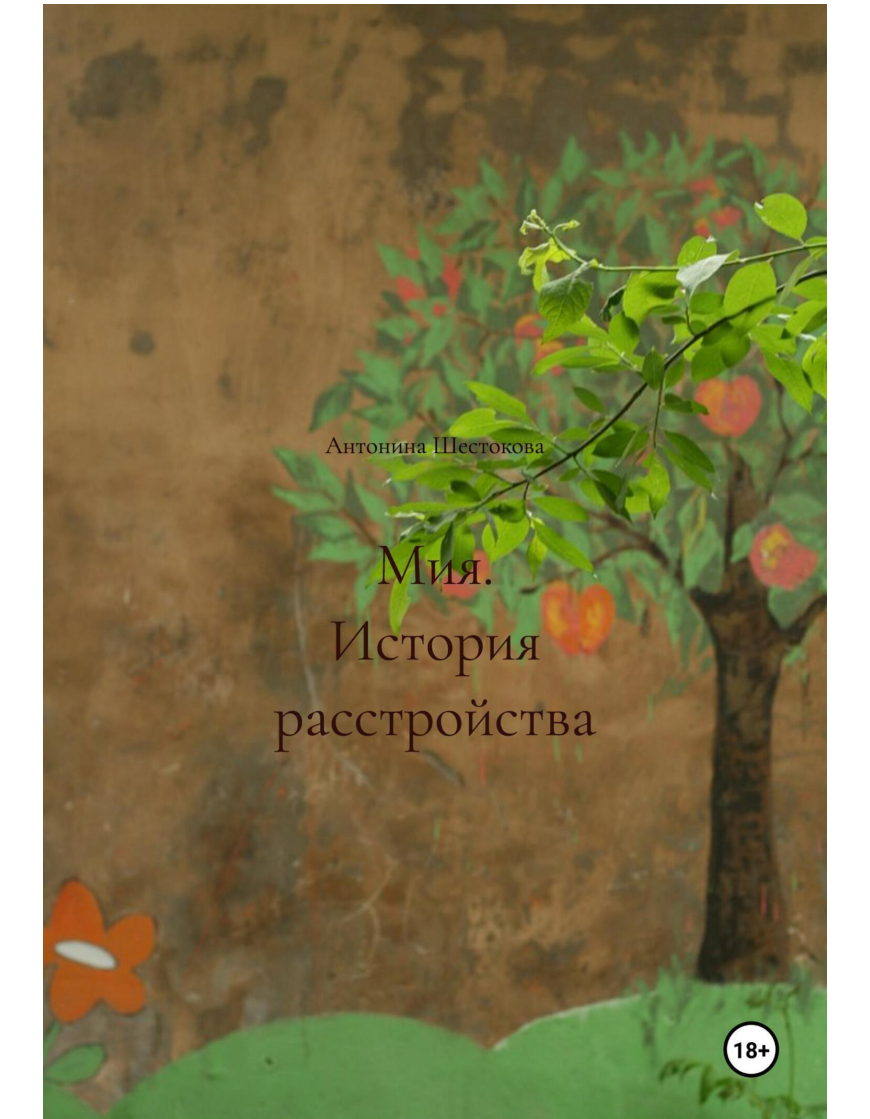


The background of the cover is a textured, brownish-green surface. A branch with green leaves and red fruit (possibly apples) extends from the right side. In the bottom left corner, there is a stylized orange flower with a white center. The text is centered on the cover.

Антонина Шестокова

Мия.
История
расстройства

18+

Антонина Шестокова

Мия. История расстройства

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72563374

SelfPub; 2025

Аннотация

Девушка чуть больше 20 лет попадает в психиатрическую клинику с диагнозом "Расстройство пищевого поведения". Как это чувствуется и видится изнутри? Что и кто окружает ее, что представляет из себя личность с таким диагнозом и что можно за ним разглядеть? Месяц в медицинском учреждении и том мире, в который можно заглянуть благодаря этой истории. Книга о человеке, который несмотря ни на что создает удивительную реальность вокруг себя и борется с болезнью.

Совпадения случайны, герои вымышлены.

Антонина Шестокова

Мия. История расстройства

Во время очередного утреннего приступа мать Ани взломала дверь в туалет и сильно ее избила. Девушка рыдала весь день, а потом просто собрала вещи и ушла из дома. Она живет самостоятельно уже несколько месяцев. Все так же, с булимией. Копит деньги на лечение.

К сожалению, на данный момент большинство людей, во всяком случае, в нашей стране, не относят психические нарушения к заболеваниям. Подобные нарушения воспринимаются скорее как слабость, капризы.

Все, что написано ниже, не преследует цели кого-то обвинить, напугать или эпатировать. На своем примере я хотела продемонстрировать, что булимия – это болезнь, которую надо лечить. Это не привычка, не блажь, не слабость, это болезнь. Мне хотелось привлечь внимание к этой проблеме, показав то, что происходит с больным, изнутри.

На сайтах, посвященных проблеме расстройства пищевого поведения вы, скорее всего, увидите сокращения понятий – пояснения будут введены в процессе.

Сегодня первый день, когда я вышла на улицу, спустя по-

чти 2 недели в больнице. Вокруг все такое необычное. Я отвыкла от людей, улиц, магазинов и вкусного кофе. Сегодня последний день капельницы. Я ненадолго убежала из клиники – стало очень скучно весь день сидеть одной и читать книжку. Но до сна было еще много времени.

Я никому ничего не сказала и просочилась через медсестер и охранника за ворота. Меня пошатывало, я не вполне осознавала окружающую действительность. Дикими глазами я смотрела на светофоры, двери кафе и проезжающие мимо машины. Я заставила себя дойти до кофейни, взяла самую большую чашку кофе.

Я сидела, смотрела на людей, а они были какие-то ненастоящие. Или, скорее, я была ненастоящая. Они перемещаются, живут по каким-то им самим известным законам, а я этих законов не знаю. Я как будто не могу адаптироваться, интегрировать в это пространство, не могу найти свою ячейку.

Я чувствую себя инопланетянином. И я чувствую себя очень одиноко. Между мной и окружающим миром как будто какая-то прозрачная стена. Заговори со мной сейчас кто-нибудь, я бы перепугалась, хотя мне, наверное, хотелось бы, чтобы со мной сейчас кто-нибудь заговорил – чтобы я почувствовала, что все вокруг реально.

Сегодня я вышла из клиники впервые за 10 дней.

Мне кажется, я боюсь жить. Может быть, ЕДА – это возможность спрятаться, почувствовать себя живой, принадле-

жащей этому миру, стать его частью.

Я все время за что-то прячусь. Я уйду в себя, меня затягивает внутрь все глубже и глубже, и это очень страшно.

А с другой стороны, когда нет сил, когда крутятся барабаны, взявшиеся откуда-то в моей голове, есть не хочется совсем. Желудок как бы сжимается и не впускает в себя даже жидкость. И никакая еда не вызывает желания. С таким же успехом я могла бы погрызть кусок гипса или кирпич.

Это состояние какого-то звенящего вакуума, когда как будто забываешь дышать. Дыхание становится поверхностным.

Они начали все-таки надо мной экспериментировать. Я уже ждала, когда же это наконец произойдет.

Теперь они хотят знать: я действительно прыгаю под дождем, бываю счастлива, как ребенок, могу взлететь на 7-ое небо от чьего-то взгляда. Могу, умею, экзальтация... Бесконечное счастье... Или это я не могу? Или это на самом деле сбой в программе? И на самом деле мне не надо и нельзя так высоко летать? Да, я очень больно падаю, но летаю я так, как никто, возможно, никогда не летал. Они дали мне таблетки. Они будут наблюдать за мной.

Из разговора с Сашей я поняла, что если я даже под действием препаратов все также буду прыгать и скакать – значит, это я. Значит, это не болезнь.

Я хочу плакать. Я не хочу быть, как все. Я очень хочу летать – я не умею не летать. И поэтому мне изо всех сил хо-

чется теперь прыгать перед медсестрами и по лестницам – чтобы только они поняли, что это я! Я! Я такая!

Синтезировать счастье из воздуха.

Я сформировала неплохую традицию: Саша приходит ко мне, а я вручаю ей очередной скорбный, пропитанный иногда паническим ужасом, иногда грустными размышлениями кусок, выдранный из блокнота.

Она приходит последнее время столь часто, что я уже думаю: а может ей просто интересно меня читать?

Я неудобный пациент-манипулятор.

Я делаю ей цветы из фольги. Я не знаю, зачем, она просто мне нравится. Но я знаю, что все это происки существа внутри. Оно хочет манипулировать, оно жаждет, оно манипулирует.

Я очень неудобный и противный пациент, может, поэтому меня пока не могут вылечить. А может, я не хочу вылечиваться. Ведь «вылечиться» – значит остаться на середине синусоиды. А это не мое место. Внизу или наверху, или туда-сюда, но только не на середине.

Иногда меня посещают тягостные мысли, что я выйду из клиники, а никто так и не будет знать, что же все-таки со мной.

Мне до сих пор не поставили нормального диагноза, поэтому я и хожу с табличкой «булимия», как вождь французской революции. С транспарантом «ED». Да, оно тоже, но говорят, оно вторично, либо развивалось на фоне. Это ад-

дикция, для того чтобы поддаться которой, у меня были все предпосылки.

Все произошло за месяц, так быстро. Спустя месяц после того, как я поняла, что происходит что-то неправильное, я уже сидела на приеме у психиатра.

«Здравствуйте. Вообще-то, я думаю, все не так страшно...»

И я до сих пор думаю, что все не так уж и страшно.

Запереться в туалете с огромным пакетом еды, только что купленной по дороге домой, мне пришлось потому, что дома была сестра со своим молодым человеком. Неизвестно, кто кому больше помешал, но поскольку мия похожа на наркоманию, мне точно было хуже. И это не жалость к себе.

Я точно помню, это был четверг. Я убежала ото всех, даже от любимого фитнесклуба, похватила со страшными глазами каких-то сладостей, даже почти не глядя, и поехала к родителям. Почему туда? Их туалет – рай для булимика. Там всегда было все необходимое: ванная, соединенная с туалетом. Вода, звук воды, отмазка: я долго моюсь.

Я рассчитывала, что никого не будет дома, но сестра оказалась дома. Очень некстати. Впоследствии я всегда звонила семье под благовидным предлогом – узнать, как у них дела. После этого звонила всегда, всем и каждому.

Тогда я похватила с полок в супермаркете булки, шоколад, печенье, орехи, – все неудобные продукты. Я тогда еще не научилась использовать способ «снизу вверх» – два паль-

ца в рот, я пользовалась способом «сверху вниз». Да, именно, извлекать съеденное (а точнее, сожранное, проглоченное огромными кусками, быстро, задыхаясь) можно двумя путями: рвота и клизма. Клизма – это резиновый такой мешок литра на 2,5, который можно наполнять, сколько вздумается и пока еда не покинет брренное тело и измученный пищеварительный тракт. Особые умельцы сочетают оба способа. Я не была особым умельцем, но пару раз так экспериментировала.

Если ты знаешь, запланируешь, куда и по какому конкретно каналу пойдет твоя пища обратным путем – еду ты выбираешь соответствующую (если, конечно, булимия еще не окончательно съела тебя или это не было приступом компульсивного переедания, когда ты просто не осознаешь, что делаешь).

Если ты эстетствующий булимик, каким являюсь я, ты не будешь есть булки и печенье, если пойдешь путем «снизу вверх». Ты выберешь удобные продукты: мороженое, зефир, орехи, шоколад. Но иногда на приступ не так уж много времени, чтобы выбрать продукты для клизмы (а они самые вкусные и их можно сочетать в любом количестве) и когда времени мало – ты съедаешь торт Наполеон и надеешься, что слоеное тесто, пропитанное сливочным маслом удастся извлечь побыстрее.

В тот четверг я не хотела делиться сладким, и времени было мало. Я навела безумную дозу слабительного, перетасила

в туалет, обложились булками. Я сидела на краешке ванной, меня просто трясло от предвкушения. Я быстро-быстро пожирала то, что накупила, запивала слабительным отваром, как чаем.

Я не смогла доесть все – пачку печенья в итоге получила сестра. А потом, допив слабительное, я взялась за любимый мешок-грелку и книжку.

Как я уже говорила, туалет в доме моих родителей – это рай для булимика. Я могла сказать: я иду мыться. И семья знала, что меня можно не ждать часа 2. Иногда я и правда шла мыться. Вода заглушает практически все звуки. Бег весть, откуда взявшаяся грелка-клизма с трубкой, всегда под рукой...

О туалете

«Грелка» протекала, но я научилась заливать туда столько воды за один раз, что протечку можно было пережить. Главное, что в туалете можно было сидеть часами. Я брала туда книги, конспекты лекций и вытаскивала из себя непереваренные кусочки пищи.

Туалет – мой булимический кабинет – был любимым местом моего уединения. Я выходила оттуда спустя пару часов – легкая и свободная.

У меня булимия. Около 7 лет. По крайней мере ровно столько я пользуюсь наработками в этой области с той или

иной степенью периодичности.

Со способом «снизу вверх» у меня как-то с детства не сложилось, вот я и обнимала любимую темно-бордовую грелку.

Моя память начисто стерла из головы то, откуда в 11-13 лет я знала, что надо, а точнее, что не надо делать с собой и едой. Способ два пальца в рот практически не прижился, разве только в качестве избавления от слишком большого объема алкоголя в желудке. А клизма прижилась. И слабительные. Лет в 15 я напилась слабительного столько, что грохнулась в обморок в каком-то грязном общественном туалете с дыркой в полу. Повезло, что не в саму дырку. Это был такой характерный деревянный туалет с жужжащими мухами и зияющей, словно рваная рана, дыркой для отходов. Нет, это был не любимый чистый булимический туалет.

Был ли это приступ? Была ли это булимия? Уже булимия? Я не знаю. Мой лечащий врач сказал бы однозначное да. Но я в этом не уверена. Я вообще мало в чем уверена. Это было как-то полуосознанно. Впрочем, я больна. О какой осознанности может идти речь в данном случае...

К 17-18 годам расстройство пищевого поведения (Eating disorder, ED) мне можно было ставить совершенно определенно. Я никак не могла понять, почему именно булимия? Почему не Ана (Анорексия)? Анорексики подсознательно хотят уничтожить себя, свести к абсолютному нулю. Хотят контролировать хотя бы что-то в своей жизни. А чего хотят

булимики? Помимо желаний, связанных с весом. На самом деле булимики прячутся от мира за слоем жира, это защита и так безопасно и не страшно. Боишься и защищаешься. Ана – нежелание взрослеть, отрицание взрослого тела. Умереть – свести вес к нулю, убить себя. Боязнь эмоций, стремление уйти от них и от всяческих потрясений. Желание выглядеть идеально, все делать идеально, жить идеально.

Я не боялась эмоций, я хотела исторгнуть из себя нечто, мешающее мне.

В этот критический месяц перед клиникой, когда я оказалась в замкнутом круге, случилось наслоение. Я никак не могла вытащить из себя свою бывшую любовь. Я перерабатывала, перекладывала происходящее, но так и не смогла простить и отпустить. Во сне я выплевывала разбитые стекла изо рта. И меня захватило.

Я рыдала над унитазом после очередного приступа, а потом шла искать в холодильнике хоть что-то, что можно назвать едой хотя бы в отдаленном смысле. Я ела. Нет, я пожирала, я набивала себя пищей, как кукольник, который делает кукол. Набивает ватой и тряпками кукольное тельце до упора, до отказа, пока оно не затрещит по швам. Я трескала по швам и засовывала лимоны вместе с кожурой. Жарила каких-то кур, запихивала их сверху. Там же оказывался сыр, через кусок – ложки меда.

Я шла к унитазу. Я все вытаскивала и вытаскивала из себя то ненужное, что засовывала последние полчаса. Я могла

съесть булку хлеба – это для разминки.

И для того, кто знает, что такое булимия, в этом нет ничего удивительного.

Меня скосил еще и диплом. Я дописывала его несколько суток подряд. Я любила его, это был мой ребенок, рожденный в муках. Муки были страшные. Женщина хочет ребенка. Она зачала его от любимого мужчины. Но у нее ужасный токсикоз. Ей плохо, она еле передвигается. Безмерно любит и гордится этим еще не появившимся на свет маленьким кусочком разумной плоти. Но ей невыносимо тяжело. Она проклинаят и себя, и отца, и ребенка. Но вовремя опомнилась. И вот роды: у нее слишком узкий таз, а кесарево по каким-то причинам провести невозможно. Роды длятся несколько суток, женщина истощена, но она знает, ребенок должен родиться! Возможно, для нее самой это будет конец. Или она никогда не оправится от родовых травм. Но ребенок родится, и он будет самым красивым, самым сильным. У него большое будущее, поэтому она будет терпеть.

Разрывы были серьезные, пришлось накладывать множество швов. Но я родила этот диплом. Я выносила свое детище, и оно увидело свет.

Впоследствии я «довыращивала» его под капельницами с фенотипамом и антидепрессантами. Я мало что соображала, но отец ребенка пришел и сказал, что ребенок должен быть готов. Диплом был готов ровно в назначенный срок.

Степанов – мой дипломный руководитель. Поначалу мне

казалось, что Степанов делает для меня и нашего совместно-го проекта столь же мало, сколько простой мужчина в таком случае для женщины: оплодотворяет ее и иногда приносит пищу, чтобы она не умерла с голоду. Он не спрашивает, как ребенок, не хочет потрогать животик и попытаться услышать стук маленького сердечка. Не держит за руку и не гладит по волосам, не чувствует, как ребенок толкается. Не приносит подснежников в июле и вишен в январе.

Но нет. Степанов всегда был рядом с нами. Он не проявлял себя, но он следил. И если бы хоть что-нибудь случилось со мной или детищем – он бы сделал все возможное, чтобы помочь нам, спасти нас. Я поняла это, когда он пришел ко мне в больницу.

Он следил за каждым движением маленькой ножки, за каждым поворотом моей мысли, за каждым отступлением. Он мог бы пересчитать мои следы.

Он всегда был над нами и охранял нас. Сейчас я это понимаю. Но тогда мне иной раз хотелось поколотить его за мнимое равнодушие и грубость. За внешнюю жесткость и металл, который он возводил вокруг себя.

Степанов приходил ко мне в клинику. Мы сидели под огромным кустом только-только зацветшей сирени и приводили в порядок ребенка. Пеленали, мыли.

Диплом получился. Он получился красивым. Защита была отличной, и это, пожалуй, самое ценное, самое важное, что я сделала пока еще в жизни.

Но вернемся к родам. Именно в это время мои булимические припадки достигли своего апогея. Единственное, как оказалось впоследствии, самое правильное, что я сделала, было прийти к маме на кухню и неожиданно начать рыдать от бессилия.

После этого мы позвонили в клинику. Для меня большая загадка, как мама могла всего этого не замечать. Она же врач! Возможно, не хотела. Или я просто так хорошо маскировалась. В этом звучит обвинение. Что-то вроде: почему ты этого не предотвратила, как ты могла заниматься чем-то, кроме меня, почему ты не видела? Но я не хочу никого обвинять. Я не обижаюсь. Мне нужно было это пройти.

В тот месяц я уже очень хорошо научилась пользоваться всеми средствами извлечения из себя непрошенной еды. Я старалась держаться. Не всегда это получалось – тогда я звонила кому-нибудь и просила (иногда напрямую, иногда завуалировано, намеками) просто поговорить со мной, чтобы я, как наркоман, не бросилась в магазин и не сгрэбла все, что там было. Меня уже даже не пугали лишние кг, меня пугало другое: если уж я решусь есть, я знаю, что за этим неминуемо последует унитаз, приступ.

Но я ела лимоны с кожурой и не чувствовала, какого они вкуса.

Что я могла от себя ожидать? Я страшно злилась на себя за безволие, я ненавидела все вокруг. Но особенно я ненавидела ЕДУ.

Еда стала чем-то или даже кем-то одушевленным. Практически обрела оболочку из плоти и телесные очертания. Я рассматривала ее как реального равноправного противника, с которым нужно, необходимо справиться. Ах, если бы только можно было не есть вообще! Я ненавидела шоколад за его сладость, ненавидела свежую вздувающуюся мягкую выпечку за то, что она так восхитительно пахнет. Ненавидела корзиночку с повидлом за подпеченную хрустящую корочку. Я ненавидела это больше чего бы то ни было другого. Остальную еду я ненавидела заодно. Вместе. Просто за то, что ее можно жевать и глотать. Булки, конфеты, печенье и вафли – были главнокомандующими. Они верховодили. Остальные – армия, пешки.

Если бы люди активно употребляли на ужин, скажем, домашние тапочки и устраивали чаепития с кусочками ковра – я бы ненавидела и их.

Еда превратилась в кошмар. Перед тем, как лечь в клинику, я дошла до такого состояния, что могла бы, наверное, съесть солому, если бы мне ее посыпали хотя бы сахаром.

Я не могла лечь в клинику сразу после консультации с врачом – надо было сдавать ГОС-экзамены. Из-за какой-то дурацкой болезни, с которой я не могу справиться, брать академку и растягивать удовольствие посядовать еще что-нибудь, я не собиралась.

Я не могла привыкнуть к мысли, что то, что со мной происходит – следствие болезни, и корила себя за отсутствие

внутренней силы. Ругала за безволие и слабость. Это было все равно, что ненавидеть себя за кашель при пневмонии и ругать за больное горло при ангине.

Мне вообще было очень сложно наложить на себя этот диагноз. Я и булимия? Как? Нет! Да, я, наверное, все-таки личность, склонная к аддикциям. К хорошим или плохим – в некотором социально-культурном аспекте – не так важно. Главное, что к аддикциям. Зависимость (сильная, всеобъемлющая, захватывающая – у меня по-другому не бывает) не хороша априори.

Я меряю на себя все подряд, как слепой в гастрономе. Я хожу по отделам и надеваю кастрюли на голову, вазы на ноги и прищепки на уши. А в конечном итоге все это оказывается только бельевой веревкой на шее. Когда же я смогу уже найти отдел ну хотя бы с пижамой?

Я не мешаю своим аддикциям. Они так плавно сменяют друг друга, так плавно и логично перетекают одна в другую, что я не успеваю даже опомниться. И с каждой новой – я другая. Меняются эмоции, меняется смысл. Я была уже столькими людьми за последний месяц! Но от таких перепадов, конечно, тяжело. Конечно, не без побочных эффектов. По ощущениям эта смена кадров – нечто вроде перепадов температуры от – 20 до +15. И мои глаза до сих пор красные, а веки и щеки опухли – то ли из-за того, что грустно, то ли из-за несанкционированного сладкого. Я не хочу об этом думать – и это тоже аддикция.

Но чтобы что-то конкретное, да еще и булимия! Нет уж, это слишком – говорила я себе. Я плюс Мия?! Мне казалось, что я должна надеть на себя картонную коробку и идти на улицу. Это же невозможно. Это противоречит всем правилам здорового рассудка!

Но это была не коробка. Это было платье, которое отлично на мне сидело. Мой размер, идеально подходящий цвет, самый выгодный крой.

Я смирилась.

Мне нужно было сдать ГОСы и закончить с рождением диплома. Все это время надо было держаться. Я готова была молиться любому богу, лишь бы все это скорее закончилось, и я легла в больницу. Я решила не есть. То есть, есть только яблоки и кефир. Этакая диета анорексика. Никаких углеводов – только кусочек попал бы мне в желудок, все, конец. Крышу сорвало бы. Все понеслось бы по отработанной системе: огромное количество пищи, не разбирая вкуса, совершенно все равно, что, дальше – понимание содеянного, туалет, боль в желудке, злость на себя. Я всего этого панически боялась, старалась держаться, но силы мне изменяли. Какой-то голос внутри говорил: «Ешь, ешь, это же вкусно, тебе жизненно необходимо запихнуть в себя побольше еды! Ничего страшного не будет, ты же знаешь, что делать с этим дальше, ты все вытащишь. Поешь, вокруг столько вкусных булочек, давай купим их и будем есть! Можно есть что угодно, сколько хочешь!». Еще один голос бился в истерике и

кричал: «Нет, я не хочу, я больше не могу, лучше голодать, чем опять мучить себя!» Ну натурально ангел и дьявол. Я разрывалась, голова болела от постоянных взвешиваний последствий, от всяческих причин, которые придумывались, чтобы есть и чтобы не есть. Если бы я хотя бы могла оставить еду в себе! Но это было непозволительно. Кроме того, было больно и плохо, физически очень плохо. Все болело.

Несколько дней я ела яблоки и кефир. Иногда творог. Девочек просила контролировать меня и «не кормить тело» после какой-то определенной порции еды. Я очень старалась. Девочки тоже.

Вечером перед ГОСами я сорвалась. Родителей не было дома. Зато был хлеб, сыр, мед, кусок шоколадного торта, творожные сырки, какие-то овощи, еще что-то. И туалет. Мой туалет, оснащенный по последнему слову булимической моды.

Потом, спустя пару часов я уехала к себе домой. Но сосредоточиться на чтении билетов все равно не могла. Мне нужна была ЕДА. Я специально досидела до того времени, пока закроются близлежащие магазины, а ехать в круглосуточные было далеко, просто времени не было. Отсутствие времени меня иногда спасало.

Я должна была отправить коробку шоколадных конфет одной знакомой. Я держала ее в специальном пакетике в углу – для подарков друзьям и почти о ней не вспоминала. Но воспаленный мозг булимика, измученный экзаменами, ди-

пломом и ЕД все-таки вычленил из сознания или подсознания эти треклятые конфеты.

Я не стала бы ничего жарить или печь. Это время, которого нет – завтра рано утром экзамен. Да и конфеты эти – слишком удобный продукт, чтобы просто так о них забыть. Нежное суфле в шоколаде, что может быть легче? Запить большим количеством воды, засунуть в рот 2 пальца. А потом плакать, умывать красные щеки и держаться за пульсирующую гудящую голову. Больно глотать. Больно курить – щиплет.

Я старалась не думать о белом медведе. Тщетно. Буквы в распечатках прыгали, я читала одну и ту же строчку по 10 раз и все равно не могла понять, о чем идет речь. В голове с бешеной скоростью вращался барабан: ЕДА, ЕСТЬ, ЖЕВАТЬ. С ускорением. Я почти взрывалась.

Я сдалась. Почти со слезами на глазах я ела эти конфеты и запивала их кипятком. Может я хотя бы смогу дочитать и подготовиться после приступа? А то, что приступ будет, вне всяких сомнений – я же не могу оставить в себе целую 400-граммовую коробку конфет, да еще и в 2 часа ночи! Я смотрела в одну точку, ни о чем не думала и ела, ела, ела, практически не пережевывая.

Я встала и поплелась в туалет. Это был мой нормальный обыкновенный домашний туалет. Чистый, хороший, в любимой квартире. Но не тот – сакральный булимический мирок – скорее моя камера заключения.

Разницы уже и не было.

Я помню, после приступа долго тряслись руки и весь день ужасно тошнило. В ту ночь я позвонила Ксю: «Случилось», – печально проговорила я.

Я не смогла. Я не сдержалась.

Я ненавижу тебя, еда!

ГОСы я сдала. На завтра – спасение! Я легла в клинику.

Надо сказать, отправиться в психиатрическую больницу прямиком после сдачи ГОС-экзаменов довольно символично. Символично и забавно было дописывать там еще и свой диплом.

Тем вечером после ГОСов я напилась пива. Мысленно я прикидывала, что делать с деньгами в кошельке. Я снова разделилась на 2 части. Здравомыслящая, адекватная и здоровая часть меня настойчиво заставляла что-нибудь здоровое и полезное поест сейчас, в пабе, желательно, потратив все деньги – чтобы ни в коем случае не купить ничего углеводно-сладкого по дороге домой и не устроить себе «веселый вечер». Другая, балимическая часть меня хотела прикрыть лавочку с празднованием побыстрее, дабы успеть до закрытия магазина и устроить «прощальную вечеринку». «Ага!, – кричала Мия. моя личная внутренняя Мия, – раз уж мы идем туда, где даже туалеты не закрываются, ты должна мне тот самый последний раз!». Она требовала. Моя внутренняя Мия

требовала последнего раза, который мог бы разорвать мне желудок, того самого последнего раза, который, как у наркомана, у булимика никогда не бывает последним.

Сначала здоровая Я заткнула больную и удовлетворилась салатом с курицей. Боже, я готова была есть его руками! Парочка за соседним столом заказала клубный сэндвич – огромный гамбургер с картошкой. Прилизанный метросексуального вида мальчик ел его ножом и вилкой. А мне хотелось подойти, схватить его и запихнуть в себя. Сожрать. Это была булка, которую надо было сожрать!

Это звучит странно, местами даже страшно. Но в голове у меня все время слышалось: «Еда, Еда! Жрать! Жрать!»

Я доела свой салат, но, конечно, не наелась. Я бы не наелась, даже если бы съела 10 таких салатов, даже если бы я осуществила свою фантазию и все-таки схватила бы сэндвич с соседнего, чужого столика. Я не наелась бы, даже если бы съела огромную тарелку жареного цыпленка и картофеля вместе с тарелкой, отобрав это блюдо у одноклассницы. Меня бы разорвало. Но я бы не наелась.

У булимика что-то случается со связью «желудок – мозг». Есть у нас в голове центр, отвечающий за насыщение. Этот центр работает оригинально – он слегка запаздывает. У всех. Обычно средняя продолжительность ожидания, когда же ты насытишься, спустя то время, что положил в желудок пищу, у здорового человека составляет 15-20 минут.

Но не у булимика. У булимика этот центр насыщения в

голове напоминает Москву 1812 года. Все разломано, разнесено, сожжено и разграблено. Одни головешки – никакой функциональной ценности. Так что, кидай – не кидай, в Москве за город никто не отвечал, вот и в голове булимика то же самое. Если бы кто-то, не знаю, с какой бредовой целью, решил завести провизию в сожженную Москву, он понес бы одни убытки. В Москве никого. Ну положишь ты свои 10 тонн муки и 50 кг сахара, ну привезешь кур и коров, а толку? Ау – есть кто? Куда провиант?.. Вот так и у булимика в центре насыщения – тащишь, тащишь, привозишь, а результата никакого. Ау...

Мы сидели в пабе. Адекватность победила. Однако я задумалась, а что если меня привезут домой пораньше? Я, пожалуй, успею взять еще денег и дойти пешком до ближайшего супермаркета. Он же закроется не раньше 23:00!

Я специально трачу много денег, чтобы у меня, не дай бог, не осталось на то, чтобы купить булок по дороге до дома. Я специально не поехала на машине, чтобы не иметь возможности доехать до круглосуточного супермаркета. Я запланировала, казалось, каждую минуту, оставалось дотянуть до клиники. Меньше суток! Пожалуйста!

И все же я подсчитывала, что мне хватит еще на одну булочку... Заткнись, заткнись, проклятая булимия! Я взяла еще кофе. Денег не осталось. Было обидно. Сегодня я победила.

Я предупредила Лену и Ксю о том, чтобы не кормить тело

ничем углеводным, вроде хлеба или сладкого. Да, я была на людях, но булимия изворотлива, как настоящие маньяки и наркоманы. А у меня имеется еще и не самая глупая голова на плечах.

Они были на страже. Они были готовы защищать бедную измученную меня от ЕДЫ. Но кто мог знать, что в разговоре о несправедливо поставленных оценках мое участие было номинальным. Что внутри меня шел не то что постоянный монолог, это был даже не диалог, это был страшный полилог.

Кто мог знать, что произнося «Ой, слушайте, я этого препода всегда терпеть не могла, я ему еще вступительные экзамены сдавала!», я думала: так, у меня сейчас в кошельке 100 рублей. Этого хватит на пару-тройку булок, да. Нет, черт, я же на маршрутке! Что делать? Можно одну булку купить. Большую. Можно, если побыстрее уйти сейчас, еще успеть до 23:00 в магазин возле дома! Нет, никого просить отвезти меня в магазин нельзя, это безумие. Нет. Ты возьмешь чашку кофе. Ты покуришь сигарету, глубоко вдохнешь, а завтра ляжешь в клинику. Все. Приступов больше не будет. Девочка моя, зайнышка, солнышко, потерпи еще чуть-чуть! Я с тобой, мы справимся – уговаривала я себя. Я вышла в туалет, обняла себя, погладила по голове. Я очень старалась. Я вернулась домой и без сил упала в кровать. Собрать вещи – и то не было возможности, завела будильник на 6 утра.

Это сражение я выиграла.

Булímия – это какая-то неведомая сила. Она заставляет

тебя вращаться в каком-то безумном круге: унитаз – еда – унитаз. Каким бы способом извлечения из себя еды ты ни пользовался, цепь все равно замыкается на туалете, на унитазе. Унитазу можно ставить памятник. Булимия предстает в образе унитаза. Раньше мне казалось, что несправедливо иллюстрировать анорексию бабочками, а булимию – унитазом. Ана – все такое воздушное-невесомое, эфемерное и прекрасное. Бабочка, стрекоза. Ах-ох, ля-ля-фа. А булимия – унитаз и непереваренные остатки пищи. Но все зависит от собственного восприятия, ведь, в конце концов, снимал же Марсель Дюшан унитаз! Он выставил обычный **унитаз** в качестве культурного объекта. Явно для него этот предмет что-то, да значил. А ля-ля-фа мне никогда не нравились. Розовый дым и розовые слюни, голодное слюноотделение анорексика. А стрекозу делят и те, и другие. Вот стрекозы мне всегда нравились.

Прекрасные создания, все такие воздушные и волшебные, поступают в клинику с весом 27 кг. Их очень боятся врачи. Прозрачные тела не жизнеспособны. Их сразу увозит реанимация, практически в морг.

Булимия не бывает эфемерной. Тонкой и воздушной. Потому что, как бы ты ни выворачивал во все стороны свой пищеварительный тракт, как бы ни пытался вывернуть наизнанку и вытряхнуть содержимое, многое из того, что ты положил, все равно останется внутри.

Некоторые говорят, что Ана – лучшая подруга Мии. Часто

они соседствуют в одной голове. Одна без другой – никуда. Так или иначе. У них только цвета разные: красный и синий. Вместе они образуют что-то вроде шарфа болельщика футбольной команды ЦСКА. Болельщики к Дзену не тяготеют.

«Нет. Нет, у нее хорошая фигура. Нет, не анорекичка. Девочка с булимией. Нормальная такая, хорошая булимия». Да, весело.

1

Все наши психи после викэнда возвращаются в клинику с какой-то тихой, болезненной радостью. Когда их спрашиваешь, хорошо ли, как им было дома, чаще всего они говорят, что дома тяжело.

Я очень боялась, что спустя две недели на одиночной кровати с полосатым матрасом и отбоем в 22:00, мне тоже будет тяжело и непривычно. Первые несколько дней превратились в одну тягучую кашу: из-за капельниц я ничего не помню, кроме того, что все время шаталась, доползала до кровати, спала, иногда что-то ела в столовой. Я была как будто в заключении, меня никуда не пускали. Хотя мне никуда и не хотелось – я еле передвигалась. Голова была конкретно замороженной.

Я ошибалась. Бояться не стоило. Я доехала на маршрутке до дома родителей и медленно шла по липкой после дождя каше, вдыхая бензин, смешанный с сиренью и свежей тра-

вой. После дождя вышло солнце, и я уже жмурясь, топала с пакетами в сторону дома.

Я несла вещи для стирки, так что мой диплом, которым я уже страшно гордилась, мирно соседствовал с грязными носками и футболками.

В клинике о моем дипломе, кажется, знала даже только что родившая 4 котят серая дворовая кошка. Провожали на защиту меня всей психушкой: желали удачи, суеверно ругали, посылали к черту, крестили и даже пытались подложить под левую пятку пятак. Встречали обратно меня, как героя: даже те, с кем я ни разу не обменялась словом, поздравляли меня и интересовались о планах на будущее. Полосатый Друг Петя даже подарил мне по такому случаю яблоко. А медсестра, бравшая следующим утром кровь из вены, очень живо при виде меня вспорхнула веками: «Ах да, как диплом-то?»

А диплом был отлично. Во всех смыслах. То ли из-за таблесток, которые мне давали, то ли из-за капельниц, то ли из-за общефилософского умонастроения, которое я приобрела за последние пару недель, на защите я совсем не волновалась. А Степанов волновался: «Не дергайся. Хватит нервничать! Успокойся уже», – он постоянно осуществлял психологический перенос своего волнения на меня, сам этого не подозревая. Меня это даже несколько забавляло.

Я отчего-то решила, что речь свою буду произносить так, как произносят ее на Нобелевском обеде по случаю вручения премии. Я – нобелевский лауреат, булимик. Только что

из клиники неврозов. На мне длинное простое черное платье, в нем я кажусь удивительно худой, бледной и печальной. В моей сумке кеды, джинсы и майка: сегодня после защиты я вернусь обратно в клинику.

Я выхожу и произношу речь проникновенно, слегка с надломом в голосе. Думаю, именно так произносят слова Нобелевские лауреаты на обеде.

Мне понравилось. Булимия придала еще больше трагизма моей трагической теме о трагической гуманистической фотографии.

В клинике меня встречали, как победителя. Все: охранники, уборщицы, нянечки, санитарки, медсестры и главное – врачи. Все – больные и здоровые, люди и животные – знали о дипломе. Это неудивительно: в относительно замкнутом пространстве больницы мало чего происходит. А я пишу и защищаю диплом, делаю цветы из фольги и танцую в коридоре.

Танцы в коридоре в конце концов меня и сгубили. Врачи решили, что здоровый человек в коридоре не танцует. Вот почему, если ты делаешь цветы, вышиваешь крестиком – ты здоров, а если танцуешь, то нет. Если танцуешь – это повод присмотреться к тебе получше и дать таблеток.

Сонапакс мне не нравится. Мало того, что меня все время подташнивает, так я еще и жутко торможу. Я торможу и морально и физически. Не могу сосредоточиться. Координация тоже не особо хороша. Мне «не желательно вождение

автотранспорта». Нет! Это значит что же, никакого фитнес-клуба?! А как же заехать к себе домой за бусами? В клинике тоже хочется быть красивым. Я приехала домой, домой в свой пригород! Я столько хотела успеть! Но тело не успевало успевать. Голова потихоньку смирялась. Голова хотела привычно бежать, но какой там! Сама-то за собой не успевала... Про то, что бы нога или рука успела за чем-то другим, не было и речи. Это несоответствие ужасно раздражало. Нельзя за руль?!

За руль я все-таки села. Я не могла позволить каким-то таблеткам лишить меня радости вождения. Я говорила себе, что я сильная. Что я справлюсь. Я покаталась от квартиры до квартиры, однако, сделав вывод, что координация и реакция изрядно хромают. Я могла бы доехать до магазина и отвезти сестру в школу. Но на дачу, а мы собирались на дачу, не рискнула бы. До фитнесклуба я бы доехала совершенно точно. Но был бы в этом смысл? В субботу тренировки ведет ОН, а со своими «тормозячими таблетками», как их называет моя сестра, я стояла бы посреди зала, не зная, куда деть руки, ноги, да и всю себя. Я с трудом могла бы повторить движения. Это я-то! Которая до клиники и активной стадии булимии идеально выполняла степ второго уровня! Мне оставалось дорасти до третьего. Я не успела.

Костю я любила. Платонически и безвозмездно. Костя представлял...идеал моего мужчины. Сильный, изящный, спокойный. О, эти огромные карие глаза!

Вообще-то я люблю мужчин. Просто общаться и взаимодействовать в любом ключе. Но с Костей дело было совсем в другом. Чувства к нему – это тонкий, очень красивый способ моего подсознания выкрутиться из довольно непростой ситуации. Условия задачи таковы: в голове имеется идеал мужчины с основополагающими качествами. Внутренний стержень, эмоциональная стабильность, юмор, сила. И антиидеал – этакий несчастный, всеми обиженный нытик. Тонкая душевная организация. Нужно было сделать так, чтобы мне начал уже действительно, ощутимо и с далекоидущими последствиями нравиться идеал. А мне хотелось дурацкой жертвенности и благотворительности. В итоге я остановилась на середине: с одной стороны, от отверженных, непонятых и непризнанных я бежала, как от огня, но к идеалу я еще не привыкла. Я боялась. Это сложно, немного страшно, быть с кем-то, кто не похож на тебя. Кто сильный, уверенный, жесткий, как пружина. Пружина, которую можно погладить перышком. А она распрямится и успокоится. Заблестит.

Костя был именно такой. Мне нравились его шутки, его движения, его улыбка, его закрытость. У него был один недостаток – он недосыгаемый мужчина.

Когда я поняла, что думаю о нем чаще, чем оно того стоит, я изломала свой мозг, пытаюсь понять, ответить на главный вопрос: ЗАЧЕМ моей голове нужно это чувство. Я не могла пустить все, как идет и просто чувствовать. В конце концов, в подобных условиях надо же как-то действовать. А как, я не

знала. Я даже никакой конечной цели не видела.

А на улице была весна. Во мне расцветала одухотворенность. Расцветала булимия. Дико хотелось худеть, и я проводила в фитнесклубе по 3-4 часа, иногда по 6 часов в день. Я почти ничего не ела. Я сходила с ума и однажды перестала спать. Во сколько бы я ни ложилась, я подскакивала в 5 утра, как попрыгунчик. Сначала меня это радовало: я чувствовала себя Мартином Иденом, который спал по 4,5 часа в сутки и все-все успевал. Но у Мартина Идена не было нервной булимии, а у меня была. Мне ужасно хотелось есть, постоянно хотелось. Но я держалась и в калорийности уходила в минус. Нервное истощение. Мой организм отчаянно кричал: хватит, пожалуйста! Но я и слушать не хотела. Я ненавидела еду, страстно ее хотела, любила Костю и ходила в фитнесклуб. Голова хотела, чтобы меня там чем-то можно было зацепить. Она придумала мне Костю.

Костя случился еще и потому, что я оказалась на середине между типом мужчины, от которого надо убегать, и тем типом, к которому надо прибежать, в итоге, согласитесь, процесс длительный, трудоемкий, постепенный. Идеальное решение, найти типаж, который нужен, но... в ком-то недоступном. В Косте это было.

Весна волшебная. Мне хотелось иметь имя, с которым я буду ложиться, вставать, ехать на работу и иметь гарантированные свидания 3 раза в неделю. Костя. От меня ничего не требовалось. Я могла просто быть рядом. А все чувства –

окрыленность, случайные взгляды, заполнение головы приятной доминантой – все было. Идеальное безотходное производство. Максимальный КПД.

На месте, где у человека предположительно копится запас тепла, заботы и любви, желания отдавать и слиться воедино у меня на тот момент была зияющая пропасть. Края уже не кровоточили, но емкость ничем новым пока не заполнилась.

Вот моя головушка сложила все условия воедино. Пересчитала-поприкидывала и выдала мне сей экологически чистый продукт в виде красавца Кости.

Я шла на тренировки, как на свидания. У меня постоянно обновлялся гардероб, и появилась любимая фирма спортивной одежды. Я была лучшей его ученицей и не пропускала ни одной тренировки. И после всего этого я уж конечно не могла опозориться из-за каких-то дурацких розовеньких таблеточек!

Надо сказать, что тот факт, что я тогда в конечном итоге променяла Костю на булимия, стал для меня очень показательным. Тысячи рублей уходили уже не на красивые маечки и резинки для волос, а на эклеры с вареной сгущенкой, пирожные, печенье и шоколадные конфеты.

Мне было так стыдно, противно от самой себя: я поднимала и опускала двухкилограммовую гантельку с четким пониманием того, что сейчас выйду из клуба и поеду в магазин. Что я начну сначала есть, потом пожирать, потом впихивать в себя булки еще в машине по дороге, закончу какой-нибудь

ничего не значащей капустой дома и буду вытаскивать из себя это все.

Потом я ехала в клуб с твердым решением: все, последний раз уже был, сейчас ты расчудесно отзанимаешься 3 часа и поедешь домой сладко спать.

Я еле дотягивала до конца первой, максимум второй тренировки и летела домой, по дороге заказывая по телефону пиццу и прыгая в закрывающийся магазин. Тогда я оставила все в себе. Спать мне было плохо. Когда я проснулась утром, мне было хуже, чем человеку, выпившему бутылку водки, закусывая ириской.

Я стала верить в рассказы о том, что в эпоху Темного Средневековья люди умирали за столом.

Не со мной, не со мной, это не я – у меня включался этот голос каждый раз. «Я» возвращалось только когда все болело, лицо опухало, и я нажимала на кнопку слива. Предательское «я».

Я выпила утреннюю таблетку и не поехала в фитнесклуб. Я не могла опозориться перед НИМ. Несмотря на то, что я перестала туда ходить во время активных припадков, по клубу я скучала. Ладно, уберут таблетки – пойду. Обязательно пойду.

Мне сказали, что я очень сильная. Это еще когда мне ставили капельницы, от которых все нормальные люди весь день спят, а я пишу диплом и бегаю туда-сюда по лестнице. Да, мне это давалось тяжело, но я «еле-еле бегала».

Поэтому мне не нравился сонapak. Он стал моим врагом № 1. Я объявила ему войну.

Помимо плохой координации и концентрации, эти таблетки одарили меня еще и тошнотой. Тошнило почти все время. Еда плохо запихивалась в желудок. В иные времена я бы этому, разумеется, порадовалась. Но не теперь – я уже больше двух недель в клинике, я мыслю куда более адекватно, чем раньше. Я более здорова – во всех смыслах. Приходится признать, что антидепрессанты-таблетки и антидепрессанты-люди все-таки лечат.

После того, как мне начали давать мерзкие розовые таблеточки, я начала изводить всех своих близких: «Скажите, скажите, я нормальная? Я такая же, как обычно?». Да, только подобрела, отвечали мне. «Ты такая же, только ты тормозишь, и тебя это бесит».

Больше всего на свете я хочу проснуться лет через 5, 10 и т.д. и понять, что ничего не изменилось, что я так же, как и раньше прыгаю, имею чудесное шило, табличку «здесь живет электровеник» на входной двери и сияющие глаза. Больше всего на свете я хочу не закуривать томно сигарету, тяжело опуская веки, выражая всей своей позой что-то вроде: ну вот, я же говорила. Больше всего я хочу ждать, когда же я наконец что-нибудь уже пойму, когда вырасту (многообещающее "вырастешь – поймешь") – и так никогда и не дожидаться этого самого понимания.

На дачу пришлось ехать на электричке. Всю дорогу я вор-

чала, что если бы не таблеточки, мы бы сейчас ехали с комфортом в теплой мягкой машине, а не стояли бы на остановке под дождем и не тряслись в вагоне среди зарослей помидорной рассады, железнодорожных торговцев, готовых одеть, обуть, обмыть вас за 200-300 рублей, а также дать на дорожку расписание электричек и зачем-то атлас автодорог России.

Я боялась ехать в скопление еды. Однако, напрасно. Все мои мысли занимал проклятый сонапакс (я не сразу запомнила его название – уж так он мне не нравился), что булимия не беспокоила. Почти. Беспокоили таблетки, от которых тошнило и хотелось вытащить из себя даже жалкий бутерброд с сыром, который я еле впихнула в себя на завтрак. Ужасно хотелось засунуть свой палец с длинным ногтем в рот. Тошнило. Хотелось облегчить страдания. Я засунула и вытащила. Вытерла об штанину и сделала глоток воды. Стало еще хуже. Вот спасибо! Вот отлично! Нет ничего лучше для булимика, чем дать ему препарат, от которого даже вода будет ему противна.

Я ехала в клинику после выходных и с ужасом думала об обеде. Есть надо. Есть – правильно. Но как, если тебя постоянно тошнит? Ладно, девочка моя, будем кормить тебя понемногу.

А в воскресенье было так здорово! «Ура!» – кричала я, мою песню не задушишь, не убьешь! Я нормальная, я прыгаю всегда! Меня хотели затормозить, а вот фигурки! Я и на

ваших розовых таблеточках буду прыгать и танцевать.

Мои глаза по-прежнему горели, в метро я танцевала и пела «мы веселые медузы» на радость друзьям и мимо проходящим людям, решившим, вероятно, что я пьяна.

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.