

image not found or type unknown



Меня воспитывали на идеях пацифизма и альтруизма, но когда я выходила из дома, то оказывалась в совершенно иной реальности. Мои родственники, у которых я проводила по несколько месяцев каждый год, требовали от меня таких реакций и поведения, которые моей психике были абсолютно не свойственны. В такие моменты мне очень не хватало взрослого авторитетного человека, который объяснил бы мне, почему я не такая, как хочется моим родственникам, и подсказал бы нужные слова, как им это объяснить. Когда я пошла в школу, я снова была изумлена разницей, насколько менталитет моих одноклассников отличался от менталитета моего. Меня подвергали травле, но советы родителей не помогали. Находясь в неблагополучной среде, приходится постоянно настраиваться на эмоциональный фон тех, кто рядом с тобой, чтобы знать, что от них ожидать. Приходится думать, как повлиять на их мнение о тебе, чтобы с тобой не обошлись плохо. Человеку, которому не свойственно агрессивное поведение и желание доминировать, хочется понять, каковы мотивы вести себя так у других. Думаю, эти личностные адаптации, тогда необходимые для выживания, стали ростками навыков, необходимых каждому психологу.

Мои родители, конечно, любили меня, но часто не понимали. Мне преподносили как аксиому объяснение моего поведения, с которой я не могла согласиться. Тогда мое желание разобраться, отделить истину от домыслов, доказать свою правоту, избавить людей от смехотворных, но печальных стереотипов, предубеждений, догм, начало прорасти и крепнуть. Я стала замечать, что у моих друзей-подростков похожие проблемы с родителями, и мне хотелось найти решение и для них. Теперь я знаю, что психологическая безграмотность — явление глобальное, и что необходимы люди, которые смогут привнести науку и рациональность в чужие головы и семьи.

Помню, как от теплых книг А Курпатова я перешла к практически полезным книгам М. Литвака, затем к «сносящему голову» своими теориями Э. Берну, а в старшей школе я познакомилась с «Психотехникой экзистенциального выбора» М.Папуша. Само ее почтение оказывало эффект терапии — меняло меня, взгляд на мир, из-за чего какие-то тревоги и боль переставали существовать. Эта книга показалась мне практическим руководством по магии, которую мне хотелось претворить в жизнь. Оттуда я узнала о гештальт-терапии Перлза, и она по сей день является одним из

моих любимых направлений в психотерапии.

В десятом классе мне посчастливилось провести всю неделю на Московском Фестивале Практической Психологии. Тогда я уже знала, где лежит круг моих научных интересов, и потому позволила себе пропустить всю неделю в школе ради этого фестиваля. Там была до того комфортная для меня атмосфера, что это место показалось моим истинным домом. Помню, на одном из мастер-классов ведущий назвал нас, участников, коллегами, и я была переполнена восторгом и гордостью. Я почувствовала, что очень хочу действительно стать с этими людьми коллегами.

После окончания школы мое психоэмоциональное состояние все более дестабилизировалось и ухудшалось. Мне поставили диагноз «биполярное аффективное расстройство первого типа». Последний диагноз мне поставили несколько дней назад — «эндогенное депрессивное расстройство». Я хорошо понимаю, каково, когда то, что ты достигаешь с невероятным усилием или то, о чем остается только мечтать, считается для других нормой, дается с легкостью каждый день. Я испытываю боль, думая о том, скольким людям тоже пришлось это почувствовать. Я была студенткой ВУЗа с психологической направленностью, который называет себя «Университет для равнодушных людей», но, как это ни иронично, на комиссии по восстановлению они были ко мне слепы, глухи и равнодушны. Если так обстоят дела в заведении, состоящем из клинических психологов, то как обстоят дела в обычном, «непсихологическом», мире? Людей с ментальными расстройствами в лучшем случае не понимают. Им часто не приходится ждать помощи от близких, защиты своих прав. И, что самое страшное, бывает, что им неоткуда ждать надежды. Моя боль родила смелую мечту - создать в России организацию для просвещения на тему людей с ментальными расстройствами и на тему самих ментальных расстройств. Сколько я знаю историй, в которых люди только к концу жизни узнавали, что они ни в чем не виноваты, а просто «не такие». Насколько меньше было бы подростковых суицидов, если бы дети знали, как правильно относиться к своим особенностям и как с ними жить? Сколько было бы счастливых полноценных жизней, если бы люди не боялись фармакологического лечения? Сколько семей не было бы разрушено, если бы люди не боялись психиатрических стационаров? Психологическая и психиатрическая безграмотность — это то, что лишает людей жизни, и в моей жизни не осталось больше ничего, кроме как цели бороться с этим. Я знаю, что многие специалисты против того, чтобы пускать в профессию людей с ментальными расстройствами, но в данном случае это значит, что они не понимают различий между этими расстройствами. Мои мыслительные способности и эмоциональный интеллект сохранены, а весь мой болезненный опыт — это мой ресурс, который поможет мне

понять тех, кто давно не надеется на понимание. И я не единственная, кто пошел по этому пути. Американка Кей Джемисон стала профессором психиатрии в университете Джонса Хопкинса, и ее диагноз, биполярное аффективное расстройство, не смог ей помешать. По ее признанию, самым тяжелым было бороться с реакцией коллег, но она справилась. И я возьму с нее пример.