

Содержание

ЧАСТЬ 01

НУ ПОЧЕМУ Я ТАКАЯ?

Если бы только я могла быть веселой и жизнерадостной • 12

Что вы вообще обо мне знаете, чтобы так говорить? • 18

Так что же мне, по-вашему, делать? • 22

Неужели мне суждено быть несчастной? • 24

Ничто в жизни не идет по плану • 30

Затерянная в космосе • 36

Я не хочу выделяться • 44

Вы не могли бы, пожалуйста, оставить меня в покое? • 46

Нужно ли мне быть идеальной, чтобы меня любили? • 50

Я завидую тем, кому все дается легко • 56

Маленький ритуал, заполняющий пустоту в моем сердце

Когда мне хочется жить безрассудно, но не хватает на это смелости • 62

Когда негативные эмоции образуют водоворот • 66

Когда кажется, что только моя жизнь стоит на месте • 72





ЧАСТЬ 02

ПРОБЛЕМНЫЙ ДЕНЬ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Что значит быть взрослым? 1 • 78

Что значит быть взрослым? 2 • 84

Даже несмотря на то, что сегодня мне опять тяжело на сердце • 88

Всегда ли честность — благо? • 92

Как часто я думала только о том, что подумают обо мне
другие люди • 98

Что ты сделала, чтобы заслужить право поплакать? • 104

Я просто хочу перестать считать себя плохим человеком • 108

Мечта о независимости • 114

Почему я не могу просто сказать «нет»? • 116

Сегодня я снова вляпалась • 120

А что, у отношений тоже есть срок годности? • 126

Уже слишком поздно начинать • 130

Мудрость Матери-природы • 136

Маленький ритуал, заполняющий пустоту в моем сердце

Я тяжело вздыхаю, видя жалкое состояние своего банковского счета • 138

Когда кажется, что весь мир меня ненавидит • 142

Когда музыка помогает мне отключиться от реальности
во время адской поездки в метро • 146



ЧАСТЬ 03

Я ПРОСТО ХОЧУ ОСТАТЬСЯ ДОМА СЕГОДНЯ. И ЗАВТРА ТОЖЕ

Иногда жизнь кажется слишком сложной • 152

Парадокс выхода из депрессии • 156

Ночь поиска друзей в адресной книге мессенджера • 162

Мне одиноко даже в компании • 166

Нормально ли вообще так жить? • 172

Мне просто нужно немного больше времени • 176

Когда устаешь от ситуации, которую не можешь контролировать • 182

Встречи с людьми всегда лишают меня сил • 188

Датчик домоседа 10 000-го уровня • 194

Заряжает ли вас физический труд? • 202

Маленький ритуал, заполняющий пустоту в моем сердце

Когда я не могу уснуть из-за беспокойства о будущем, которое еще даже не наступило • 208

Когда моя самооценка падает на самое дно • 212

Когда тревожные мысли наслаиваются одна на другую • 218

ЧАСТЬ 04

АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНО – НЕ ЛЮБИТЬ КАКУЮ-ТО РАБОТУ

Стоит разобраться с делами, и жизнь становится пустой • 224

А что, если это неверный выбор? • 230

А мне обязательно мыслить позитивно? • 236

Я просто ненавижу быть собой • 240

Кажется, стакан наполовину пуст! • 244

Как бы я ни старалась, я не вижу этому конца • 248

Иногда просто хочется сдаться • 250

Кто бы мог подумать, что жить так утомительно? • 256

Я знаю, что счастье всегда быстротечно • 262

Маленький ритуал, заполняющий пустоту в моем сердце

Чем меньше в моей душе, тем больше — в кармане • 268

Иногда я чувствую себя настолько жалкой, что хочу просто лечь и не вставать • 274

Иногда тревога одолевает меня, даже если я ничего не делаю • 276



Вступление



В самый сложный период своей жизни я, страдая от депрессии и хронической усталости, с трудом могла осилить даже строчку из книги. Чтобы справиться с этим состоянием, я стала вести дневник с картинками: я хотела создать что-то такое, что мог бы воспринимать человек в ситуации, похожей на мою. Конечно, одних картинок оказалось недостаточно, и мне все же пришлось добавить немного текста. Но главное, кому-то мои творения действительно помогали, помогли они и мне. Позже я решила собрать фрагменты этих записей и превратить их в книгу.

Получившийся сборник содержит объединенные и упорядоченные записи за 3–4 года с середины до конца моего второго десятка — в период, когда моя апатия и усталость были на пике. Я боролась с ними и тогда, когда уже писала эту книгу, но дни, когда меня будто бы выбивало из колеи, все еще периодически настигали меня.

В те дни, когда моя повседневная жизнь выходила из-под контроля, мне было особенно невыносимо смотреть на комментарии вроде «Мне стало гораздо легче» и «Спасибо», оставляемые моими читателями в социальных сетях. Я понимала, какую ответственность легкомысленно взяла на себя, начав публиковать свои картинки на тему «Я страдала от хронической усталости, но теперь в какой-то мере преодолела ее».

Меня угнетала мысль о том, что я теперь непременно должна показать, что мне лучше, ведь люди надеются на облегчение, глядя на меня. Осознание этой ответственности давило на меня, и знакомые чувства, которые, казалось, горели в глубине моего сердца, часто выбивали меня из равновесия.

Тем временем «приступы вялости» становились все короче, и даже когда мне хотелось отдаться им, как раньше, они достаточно быстро заканчивались. Вероятно, это происходило потому, что ран, к которым присасывались эти летаргические паразиты, становилось все меньше. Им было некуда расти, мои раны затягивались, и на место старых приступов приходили новые, но слабые. К тому времени, как я закончила эту книгу, я уже чувствовала, как тоска окончательно покидает меня; процесс шел медленно, но неуклонно.

Иногда мне все же было тяжело, но благодаря терапии, коучингу и тематическим подкастам я, наполненная желанием помочь кому-то так, как мне помогло чтение книг других авторов, смогла в конце концов доделать свою книгу. Хотя я и не специалист-психолог, надеюсь, что мой опыт, полученный самостоятельно и в ходе консультаций со специалистами, будет полезен тем, кто тоже проходит через подобное.

Помните: ваша усталость — это не болезнь, а всего лишь реакция на стресс. Вам просто нужно поверить, что все наладится.



ЧАСТЬ 01

Ну почему я такая

Если бы только я могла быть
веселой и жизнерадостной



Я была не из тех детей,
кто много улыбался.



Да, у меня была пара друзей,
которым я смогла понравиться,
предварительно потренировавшись
улыбаться перед зеркалом.

Но я не то чтобы была душой компании,
так что...

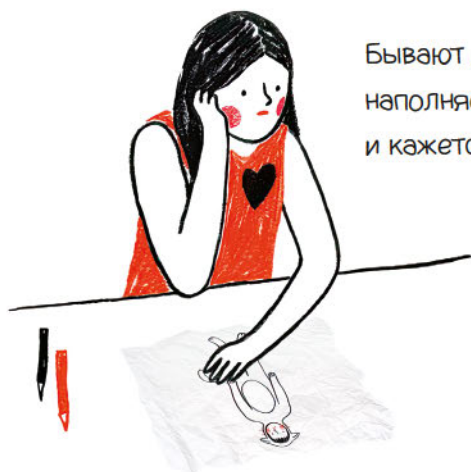




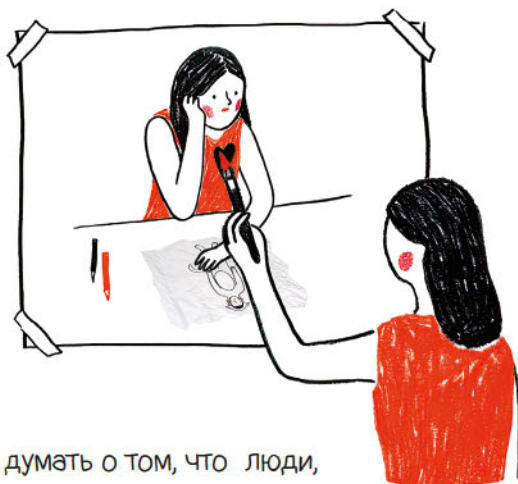
Так что я с самого детства
завидовала своим неизменно
веселым и энергичным друзьям.



Как бы я хотела разгладить все
неровности своего характера и быть
такой же жизнерадостной, как они.



Бывают дни, когда мое сердце
наполняется беспроблемной тоской
и кажется, что ее уже ничем не развеять.



И мне страшно думать о том, что люди,
скорее всего, отвернутся от меня,
если она вылезет наружу.

Беспросветная тоска в моем сердце



Несколько дней назад, глядя на цветы и деревья, я поймала себя на мысли, что не могу оценить их красоту. Так как животных я тоже не то чтобы люблю, меня напрягают люди, впадающие в экстаз при одном взгляде на милых котят и щенков. Кроме того, я боюсь, что покажусь им бесчувственной и сухой. Вот почему я обычно добавляю в свой голос умиление, прежде чем произнести: «Ой! Какие милашки! Ну просто чудо!»

Постепенно я начала понимать, чем отличаюсь от других. Но я всегда была такой, и потому решила, что напряжение пройдет само по себе. Я просто продолжала общаться с людьми как ни в чем не бывало, натягивая на лицо свою лучшую улыбку. И за этой приветливой маской я научилась скрывать свои истинные чувства. Если я просто... продолжу улыбаться, никто даже не поймет, что со мной что-то не так. Эта игра зашла так далеко, что, казалось, моя способность испытывать адекватные эмоции снизилась. Например, когда обстановка требует серьезности, я могу залиться смехом или улыбаться в ситуации, когда, по идее, должна злиться.

И еще: боюсь, я не умею выражать негатив естественным образом. Поэтому прежде, чем высказаться, я пытаюсь понять, стоит ли оно того. Я рассуждаю так: отрицательные эмоции — это плохо, поэтому мне

следует их скрывать; положительные эмоции — это хорошо, поэтому они должны быть видны окружающим. Однако подавленные эмоции, особенно негативные, которые мы не проработали, накапливаются внутри, иногда даже блокируя дорогу новым положительным эмоциям. Но и делиться своими переживаниями с другими людьми — непросто задача. Все, что я скажу, они смогут использовать против меня. А по отношению к тем, кто не готов к моей искренности, это может даже выглядеть как неуважение.

Наверное, если бы я смогла принять себя такой, какая я есть, и больше не заставляла себя улыбаться, я, возможно, смогла бы принять красоту мира.

Что вы вообще обо мне знаете, чтобы так говорить?

Мы составляем свое мнение о людях,
просто взглянув на их аватарку
и статус в соцсетях.



Она что,
с кем-то
встречается?..

Видя, как они одеваются и представляют себя в сети,



мы думаем, что по одним только этим
деталям уже все о них узнали.

Но я...
просто не накрасилась...



Тебя что-то
беспокоит
в последнее
время?

Ты какая-то
бледная.

Но нам бы очень не хотелось, чтобы о нас самих судили так же.