

**Відчуття нереальності:
Розлад деперсоналізації та
втрата власного "Я"**

КУПИТИ

Вперше гучного розголосу розлад деперсоналізації — відчуття втрати себе, емоцій і почуттів — набув завдяки голлівудській стрічці «Нечутливий» (Numb) із Метью Перрі в головній ролі. А завдяки новим науковим дослідженням і бурхливому розвитку соцмереж цей маловідомий стан нарешті вийшов із тіні.

Відчуття нереальності — це перша ґрунтовна праця, яка досліджує не лише деперсоналізацію (РДД), але й філософські, літературні, релігійні й духовні роздуми про наслідки почуття втрати себе. Джеффри Еб'юґел і Дафна Сімеон наводяться найновіші дослідження, можливі методи лікування і стратегії, як жити, коли життя здається «нереальним». Їхня книга дає довгоочікувані відповіді для людей, які страждають на РДД, їх близьких, фахівців у галузі психічного здоров'я, а також для всіх, хто вивчає цей стан.

Утім, цьому стану досі бракує впізнаваності, його не завжди знають чи визнають у медичних і психіатричних спільнотах, тому «Відчуття нереальності» — це тривожний дзвінок і для медичної спільноти.

1 Самі собі чужі

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

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

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

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

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

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

Ось як свою виснажливу боротьбу з депресією описує Вільям Стайрон в автобіографічному романі «Видима пільма»: «Депресія — це такий таємничий, болісний і незбагненний для самої людини розлад настрою, що, намагаючись осягнути його розумом, заледве добираєш слова». А й справді, щоб охарактеризувати цю «душевну кораблетрощу», як її назвав сам Стайрон, потрібна неабияка майстерність. Наслідки катастрофи, спричиненої деперсоналізацією, надзвичайно складно пояснити тим, хто її не зазнав. Людям, які з нею не стикалися, незрозуміло, як це, коли «усе довкола здається нереальним», «я наче відірваний/а від власного тіла» або «не впізнаю свого голосу».

При думці, що нас можуть поховати заживо або замкнути в кімнаті, яка кишить щурами чи павуками, нами оволодіває лютий страх. Нам також знайоме відчуття безпросвітнього горя та нестримного жаху — неважливо, чи ми переживали їх наяву чи в кошмарах. Іноді нам не вдається «струсити з себе» гідке відчуття від особливо поганого сну, а після раптової трагедії чи втрати усе довкола могло здаватися нам «нереальним». При деперсоналізації люди

живуть так день у день — їм страшно, а все довкола схоже на сон. Внутрішній і зовнішній світи видаються дивними та чужими, а це деформує відчуття самості й позначається на усьому психічному житті.

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



КУПИТИ