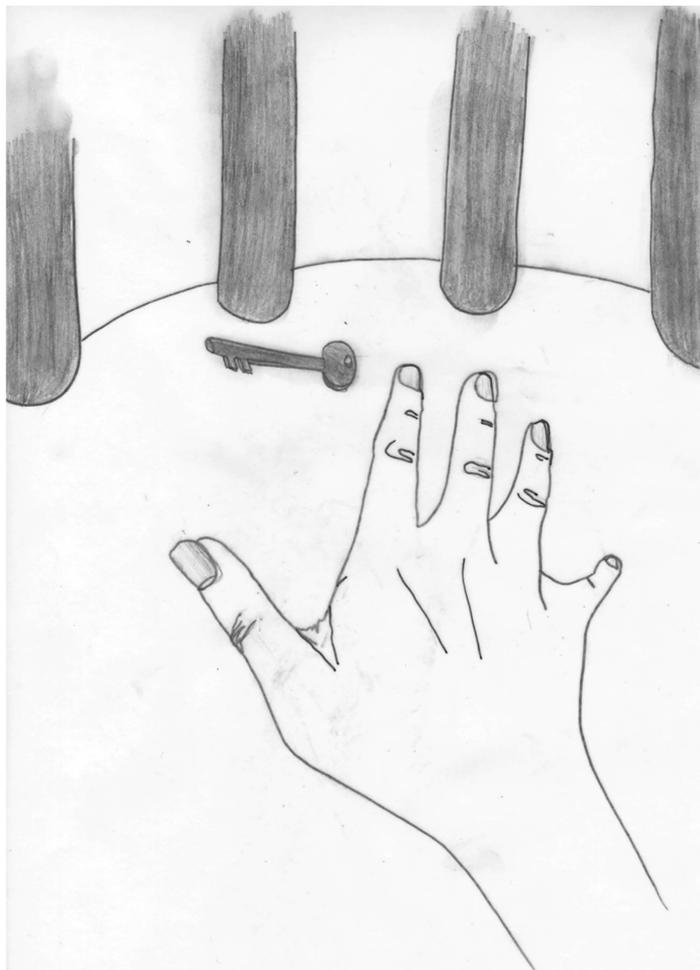


Глава 3

Никто не одинок: работа с поддержкой



Одна из наших пациенток поделилась своей историей.

Когда я была больна... я имею в виду действительно больна анорексией, я понятия не имела, что мне нужно, не говоря уже о том, как попросить о помощи. Это было похоже на то, что я упала

в темную яму, и все кричали мне в эту яму, чтобы я “разобралась в себе” и “просто послушала хоть раз”. Но я была слишком далеко, чтобы услышать их, и слишком занята в яме, чтобы обращать внимание на то, что мне говорили. После нескольких попыток выздороветь и многих откатов я решила обратиться к терапевту. Она была экспертом по расстройствам пищевого поведения и на самом деле охотно пошла мне навстречу. С ее помощью я прошла часть пути вверх в темной яме, а потом узнала кое-что важное. Я узнала, что анорексия не в моих интересах, это действительно не мой лучший друг и что ничего не изменится, если я не научусь просить о помощи и получать ее.

Для меня научиться просить о помощи было легче, чем научиться ее получать. Для меня было важно начать видеть вещи с точки зрения моих близких. Теперь я понимаю, что моя анорексия травмировала их, и это заставляло их все время беспокоиться и беспокоиться обо мне, а их дни превратились в бессонные ночи и постоянное беспокойство и чувство беспомощности.

Ключом для меня было научиться впускать их и позволить им влиять на меня, а не позволять анорексии определять мои взаимоотношения. Я узнала, что анорексия заставляет людей вести себя так, чтобы мне становилось хуже. Узнав об этом, я смогла помочь моим близким лучше помогать мне. Сейчас дела обстоят немного лучше, а когда нет... мы говорим об этом... и просто иногда смеемся над этим!

Ищем поддержку

Нам всегда было ясно, насколько важен правильный тип поддержки, помогающий людям оправиться от анорексии. Анорексия процветает в условиях изоляции, потому что анорексичное поведение не может подвергаться сомнению, если исключены другие взгляды, влияния и возможности. Однако как только вы впусчете в свою жизнь новый опыт и хороших людей, ее хватка начнет ослабевать. Мы хотим помочь вам определить правильный тип поддержки, чтобы помочь вам уйти от анорексии.

Одна из трудностей с анорексией заключается в том, что люди с РПП способны запутаться в близких отношениях. Анорексия как бы портит отношения. В то время как человек с анорексией худеет, окружающие становятся все более и более взволнованными и отчаявшимися. Да и кто бы не стал? Поэтому, когда близкие видят, что вы заиклены на приеме пищи в крошечных объемах или постоянно взвешиваетесь или прячетесь в своей комнате, занимаясь физическими упражнениями, а не продолжаете жить, это может вызвать огромное беспокойство. А это беспокойство вызывает различные реакции.

Например, люди могут отдалиться от вас или настолько сильно переживать, что ничем не смогут вам помочь. Кроме того, анорексия нарушает вашу способность распознавать эмоции и намерения, ваши и других людей, и ухудшает вашу способность выражать свои эмоции и потребности другим. Таким образом, в то время как вы можете испытывать сильные эмоции внутри, ваше лицо может казаться невыразительным. Окружающие могут ошибочно считать вас высокомерным или “снежной королевой”. Это анорексия вызывает трудности в чтении и выражении эмоций, создает благодатную почву для споров и напряженности между людьми с анорексией и их близкими.

Кроме того, голод приводит вас в состояние высокого стресса и реакции “бей, беги или прячься” очень легко запускаются. Вы будете в высшей степени восприимчивы к признакам угрозы, но невнимательны к заботе и состраданию. Близкие люди могут быть парализованы страхом и самобичеванием и отдалиться от вас.

Существует множество других реакций на панику, напряжение и гнев, которые может вызвать анорексия, и, к сожалению, большинство из них не способствуют выздоровлению. Поэтому мы подчеркиваем важность выявления правильного типа поддержки от правильных людей и критичность вооружения ваших сторонников информацией и руководством, которые могут помочь им отодвинуться от анорексии и научиться помогать вам. Помните, что профессионалы обучены не втягиваться в разрушительные паттерны отношений, которым способствует анорексия, а ваши близкие — нет. У большинства поддерживающих есть только самые благие намерения,

однако они — всего лишь люди, и в условиях огромного стресса они, естественно, не могут обеспечить наилучшую помощь. Фактически мы знаем, что забота о ком-то с анорексией вызывает клинический уровень тревоги и депрессии. Поэтому им нужна информация, руководство и, в идеале, помощь экспертов, чтобы вооружиться множеством советов, которые помогут вам. Мы надеемся, что эта глава поможет вам найти подходящих для вас людей. Мы также надеемся, что эта глава поможет вам поддержать вас. Мы настоятельно рекомендуем вашим близким прочитать эту главу.

Упражнение для ума

В родительских текстах хорошо задокументировано, что некоторые маленькие дети задерживают дыхание, когда становятся очень сердитыми или расстроенными. Возможно, это делается для того, чтобы в какой-то степени контролировать их маленькую жизнь, протестовать или показать, как они злы и пойманы в ловушку. Дети по определению более бессильны, чем взрослые. Представьте себе, что на мгновение маленький ребенок задерживает дыхание прямо перед вами? Действительно, некоторые малыши, например, могут быть удивительно эффективными в этом достаточно долго, чтобы вызвать панику у окружающих их взрослых. Если ребенок, которого вы знаете, задержал дыхание до такой степени, что его лицо посинело, и даже начал терять равновесие и пошатывается, и у него кружится голова, или он даже теряет сознание, что бы вы могли сделать, чтобы его остановить? Ниже перечислено, что делают родители, когда сталкиваются со своим ребенком, задержавшим дыхание.

- Трясут ребенка.
- Кричат на ребенка.
- Льют на ребенка воду.
- Уходят и игнорируют ребенка.
- Становятся злыми и критикующими.

Таким образом, родители в этой ситуации склонны к поведению, которое они обычно не связывают с хорошим родительством! Но они делают то, что велит им их паника, и все, что им нужно, — это

положить конец тревожной ситуации. Это явно не одно и то же, но здесь есть несколько параллелей с наблюдением за ухудшением состояния вашего близкого с анорексией. Еда — это одна из основных потребностей. Все мы должны есть, и ни у кого из нас нет особых привилегий или полномочий для избегания этого. Сложно сидеть сложа руки и смотреть, как кто-то, кого вы любите, прекращает принимать пищу или ограничивает ее прием и разрушает свое тело и здоровье у вас на глазах. Кроме того, анорексичное тело и анорексичное поведение очень заметны, очень провокационны и вызывают у близких огромную панику, беспомощность и, следовательно, экстремальные реакции в ответ. Поэтому, пожалуйста, не удивляйтесь, если окружающие вас люди не реагируют на вашу анорексию такими “идеальными” способами, какими бы вам хотелось. Одна из целей этой главы — попытаться помочь человеку, страдающему анорексией, понять, почему реакции его опекунов могут не всегда соответствовать его нуждам, и помочь человеку, который оказывает поддержку, сделать шаг назад от анорексии и паники, вызванной ею, и повысить осведомленность о реакциях, в которые его втягивает болезнь.

ГЛАВНЫЙ СОВЕТ

Как вы выбираете для себя поддержку? Люди, которые, скорее всего, помогут вам улучшить здоровье, могут быть не самыми близкими вам людьми. Хотя участие родителей и партнеров в вашем пути к выздоровлению очень важно, может оказаться, что брат, друг, другой человек, которому вы доверяете, или психотерапевт действительно находится в лучшем состоянии, чтобы “держать себя в руках” в отношении своих эмоциональных реакций, чтобы поддержать вас. Кто-нибудь приходит на ум?

Изоляция или навязчивая забота

Один из парадоксов анорексии заключается в том, что человек часто чувствует себя чрезвычайно изолированным и отрезанным от людей, но в то же время близкие видят страдания и стремятся ему помочь. К сожалению, попытки помочь из лучших побуждений могут помешать. Чувствуют ли близкие вам люди уверенность в том,

что они оказывают вам наилучшую поддержку? Как вы думаете? Вы держите других на расстоянии, потому что сделали здоровый выбор для себя?

Или есть много секретных частей себя, которыми вы не можете поделиться с другими? Вы боитесь отказа? Сложно ли соединиться с теплом, доверием и состраданием? Однако это касается не только вас. Как насчет потребностей тех, кто рядом с вами? Как ваша болезнь влияет на них? Достичь баланса между изоляцией и вторжением нелегко.

Взглянем на близких людей

В этом разделе мы просим вас сделать шаг назад и рассмотреть перспективы вашей семьи, партнера и близких. Анорексия — это очень заметная болезнь, и это не конфиденциальное дело, другие люди в нее вовлекаются, даже если они пытаются отступить. Мы обнаружили, что члены семьи и партнеры находят это положение очень сложным и имеют высокий уровень стресса с клиническими уровнями тревоги и депрессии. Они признают, что им нужна помощь. Мы также обнаружили, что простая помощь и руководство для близких людей снижают уровень стресса и позволяют им быть менее обеспокоенными и подавленными. Кроме того, близкие могут оказывать и действительно оказывают больше помощи и наносят меньше вреда, если им предоставляется возможность узнать больше о болезни. Это может принести вам дополнительную пользу. Поэтому рассмотрение близких вам людей имеет два потенциальных преимущества. Помощь для них и возможная помощь для вас.

Права и обязанности опекунов

Руководство по надлежащей практике от NICE (National Institute for Health and Care Excellence — Национальный институт здравоохранения и повышения квалификации) (2017), указывает на то, что врачи должны предлагать ресурсы и советы по поводу болезни, чтобы сблизить окружающих и учитывать их потребности. Поэтому в соответствии с этим протоколом мы разработали краткий письменный

материал для лиц, осуществляющих уход, который можно найти в приложении в конце этой книги. Более подробная информация содержится в книге, написанной экспертом по расстройству пищевого поведения, выздоровевшим пациентом и опытным опекуном [1].

Встреча с близкими людьми

Если вы находитесь на лечении, в идеальном случае поддерживающему вас человеку будет предложено как минимум две сессии, чтобы он научился вас поддерживать. На встречах с близкими людьми врач отвечает на любые вопросы о болезни в целом. Невозможно держать в секрете нервную анорексию; последствия болезни очевидны для всех. Мы находим, что близкие люди часто хотят знать, как помочь вам обезопасить себя, и очень обеспокоены медицинским риском.

Однако, если вы не связаны с клиническими службами, есть способы подумать о поддержке, которая может быть полезной для вас и ваших близких, чтобы думать вместе. Мы коснемся некоторых видов поведения родных (с использованием метафор животных; см. далее в этой главе) и других форм взаимодействия, которые обычно развиваются между опекуном и человеком с анорексией и не приносят пользы. Мы обнаружили, что семьи или близкие люди обычно понимают, что то, что они делают сейчас, может быть не лучшим способом помочь. Как только опекуны получают помощь, мы обнаруживаем, что они готовы применять другой подход. Им может понадобиться дополнительная поддержка, чтобы сделать это.

Мы знаем, что эта форма помощи работает, если вы можете добиться прогресса в программе. Давайте начнем думать о вас и близких вам людях. Возможно, вы сможете заполнить следующую форму.

Это может быть неоценимой помощью для работы с кем-то, помогающим вам в вашем путешествии к изменениям. Однако стоит подумать, кем может быть этот человек. Следующая анкета может помочь вам решить, насколько хорошо ваши потенциальные помощники могут вам помочь.

Имя поддерживаемого человека: _____

| | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|--|---------------------------|----------------------------------|-----------------------|---|---|
| Насколько легко говорить с этим человеком о вашей проблеме? | Очень легко | Довольно легко | Не уверена, что легко | Довольно трудно | Очень трудно |
| Этот человек критичен или легко расстраивается из-за вашего режима питания? Он принимает это близко к сердцу? | Никогда | Редко | Иногда | Часто | Всегда |
| Вы могли бы поговорить с этим человеком, даже если бы у вас не получалось с едой? | Конечно, да | Скорее да | Возможно | Скорее нет | Определенно, нет |
| Доверяете ли вы этому человеку? Он всегда готов помочь, когда вам кто-то нужен? Никаких обязательств? Никакого морального шантажа? | Определенно, да | Скорее да | Возможно | Скорее нет | Определенно, нет |
| Если бы вам удалось преодолеть свою анорексию, как, вероятнее всего, отреагировал бы этот человек? | Был бы очень доволен мной | Был бы счастлив | Понятия не имею | Почувствовал бы себя потерянным и слегка завидовал бы,, что я более независим и успешен в жизни | Почувствовал бы угрозу и необходимость найти новую роль и новый образ жизни |
| Как часто вы контактируете с этим человеком? | Хотя бы раз в неделю | Не реже одного раза в две недели | | Не реже одного раза в месяц | Менее одного раза в месяц |

Теперь подсчитайте общее количество баллов.

- **16–20.** Вам повезло, рядом с вами очень хороший сторонник. Вы обязательно должны попросить этого человека помочь вам в преодолении расстройства пищевого поведения. Вы можете запланировать регулярные встречи с ним, чтобы проводить время, размышляя об изменениях. Вы можете использовать эти встречи, чтобы поделиться некоторыми результатами своих экспериментов, подумать о том, как он может объединить усилия с вами в битве для избавления от анорексичных привычек или помочь вам спланировать и разработать способы реализации не анорексичного поведения.
- **11–15.** На данный момент неясно, способен ли этот человек поддерживать вас настолько эффективно, насколько это возможно. Если вы прочтете приложение А в конце этой книги, у вас может возникнуть представление о том, что делает это трудным для него. Первым шагом является анализ того, в чем может быть проблема.
- **0–10.** Возможно, в данный момент этот человек может препятствовать изменениям. С другой стороны, близкие связаны с вами кровью или законом. Мы обнаружили, что члены семьи или близкие люди, которые находятся на грани с “анималистичными метафорами” в своем поведении, больше всего выигрывают от получения информации. Поэтому не упускайте их из рук. Действительно, именно таких людей стоит приглашать на совместные сеансы с вашим терапевтом. Помните, что это важно как для вас, так и для них — не быть страусом и пытаться избежать проблем. Во время такого сближения вы узнаете что-то важное, и, возможно, это будет то, к чему они или вы еще не готовы.

С точки зрения ухаживающего за вами человека

Один из ключевых способов запутать вас в анорексии — разрыв ваших связей с близкими людьми. Изоляция и одиночество

подкрадутся к вам и убьют ваш дух. Вовлечение близких — это первый шаг к прогрессу.

Прочитайте приложение для близких в конце этой книги. Это имеет отношение к вашему опыту? Сделайте шаг назад. Посмотрите на метафоры с животными и образцы поведения, описанные ниже. Принимают ли близкие люди эти модели поведения в своих отношениях с вами и вашей анорексией? Может быть, они также встречаются в ваших отношениях с разными частями вас самих?

Возможно, вы сможете проникнуть в мысли близких вам людей и подумать о том, что вызывает те виды поведения, которые мы кратко опишем ниже.

Метафоры с животными

- **Медуза.** Это означает быть очень грустным, тревожным и/или сумасшедшим и настолько “в эмоциях”, что трудно увидеть более широкую картину жизни, с тенденцией дрейфовать в течениях и приливах эмоционального моря. Близкие люди переполняют вас своими эмоциями?
- **Страус.** Это означает избегать иметь дело с вещами, которые являются болезненными или сложными. Другие близкие люди игнорируют вашу анорексию, хороня себя в работе или никогда не находясь рядом и притворяясь, что не замечают крошечную порцию на вашей тарелке или не слышат, что вы больны? Возможно, вы сами — страус в своих отношениях со своим телом?
- **Кенгуру.** Это означает чрезмерную защиту, если вы удерживаете другого человека в сумке; или, если вы кенгуренок, это значит оставаться в сумке. Вы в безопасности или вас душат? Ваша анорексия ставит вас в положение, при котором другие люди принимают за вас решения и начинают контролировать вашу жизнь? Анорексия мешает вам стоять на собственных ногах?
- **Носорог.** Становятся ли другие люди (близкие люди, преподаватели, специалисты здравоохранения) чрезмерно директивными и обязывающими для вас? Отвечает ли на это анорексия собственным оружием?
- **Терьер.** Вы окружены постоянным потоком критики и нытья? Это идет только от других людей или это ваш голос анорексии?

ГЛАВНЫЙ СОВЕТ

- Не зацикливайтесь на попытке выяснить, какая из метафор с животными идеально подходит для ваших близких. Это работает не совсем так! Думайте о них как о людях, у которых есть такие части личности, которые проявляются и исчезают во время стресса. Таким образом, ваш близкий человек может быть спокойным и рефлексивным большую часть времени, но как только вы теряете вес, срабатывает его режим “Терьер”. Или вы можете обнаружить, что ваш папа всегда был сильным типом и всегда делает серьезное лицо за пределами дома, но когда дело доходит до еды, это похоже на то, что он больше не может терпеть и просто переходит в режим “Медуза”.
- В равной степени постарайтесь подумать, у каких ваших частей есть соответствующие этим метафорам черты. Дженнифер успешно справлялась со всеми проблемами в своей профессиональной карьере и была известна как настоящий “решатель проблем” и карьеристка, но когда дело доходило до ее всем очевидной анорексии, она становилась страусом. Точно так же Рик оставался отрезанным и похожим на страуса вплоть до момента госпитализации, когда, наконец, реальность не нахлынула на него и не столкнула в состояние между медузой и терьером.

Влияние анорексии на близких людей

Тревожность, управляемое правилами поведение и внимание к деталям, которые являются частью анорексии, также распространены в семейной жизни. Задайте себе следующие вопросы.

1. Вы просите окружающих гарантировать вам уверенность и помочь с проверками или вовлечь их другими способами, чтобы вы чувствовали себя в безопасности?
2. Должны ли члены семьи соответствовать вашему расписанию и процедурам?
3. Вы влияете на то, что близкие люди могут есть и делать?
4. Влияет ли ваша проблема на других (ограничивает доступ к пище, оставляет мусор или беспорядок и т.д.)?
5. Прекратилось ли приятное общение с людьми?

Если вы можете положительно ответить на любой из этих вопросов, то вы можете увидеть, как анорексия портит ваши отношения. Она проникает в самую суть семейной жизни.

Вдохновляющие животные

Мы призываем близких людей стремиться подражать некоторым качествам дельфина и сенбернара. Поддержка с мудростью, как у дельфина. Он оказывает поддержку “без рук”, возможно, удерживая вас на плаву и слегка подталкивая.

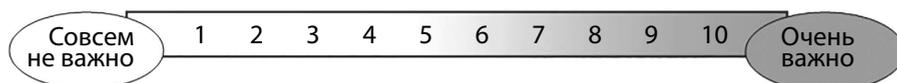
Сенбернар продолжает быть с тобой, невзирая на все опасности, с теплом и состраданием. Он может просто ждать, пока придет помощь или пока вы наберетесь сил.

Как и вам, вашей семье и близким людям будет трудно измениться. Они будут делать ошибки, ведь это часть обучения. Тем не менее мы обнаружили, что, если семьи могут работать вместе, они говорят, что ценят опыт борьбы с нервной анорексией, поскольку он их сближает.

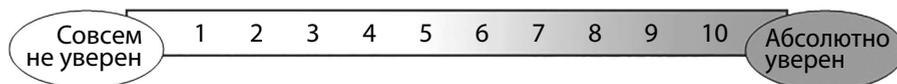
Принимаем другие точки зрения

Люди, способные справиться анорексией, часто открыты и достаточно гибки, чтобы рассматривать решения об изменениях с точки зрения других людей. Возможно, вам будет полезно подумать о том, как член семьи или ваш лучший друг может к вам относиться, и отметить баллы на шкале ниже.

- Насколько важно для них то, что вы меняетесь? Можете ли вы отметить это по шкале от 1 до 10?
- Насколько важно изменение для вас? Можете ли вы отметить его по шкале от 1 до 10?
- Насколько болезненно и небезопасно чувствовать расхождение в этих баллах?
- Что должно произойти, чтобы результаты были равны?



- Насколько уверены другие люди в том, что могут вам помочь?
- Насколько вы уверены, что они могут вам помочь?
- Насколько болезненно и небезопасно чувствовать расхождение в этих оценках?
- Что должно было бы произойти, чтобы результаты были равны?



О ЧЕМ ПОДУМАТЬ

Если вы сделаете шаг назад от анорексии, используя глаза того, кто может видеть общую картину, что вы можете узнать?

Таким образом, по нашему опыту, впуская нужных людей правильным способом, можно сделать выздоровление от анорексии более вероятным и более управляемым. Не так-то легко полностью оправиться от чего-либо, не говоря уже об анорексии, если вы держите себя изолированным и одиноким. В идеальном мире вы и ваш поддерживающий близкий встретитесь с врачом, который имеет опыт работы с расстройствами пищевого поведения, чтобы он мог поддержать вас обоих для максимального использования ваших личных качеств, чтобы победить анорексию. Но там, где это невозможно, мы настоятельно рекомендуем вам вооружить себя и своих близких всеми доступными ресурсами, чтобы вы могли помнить друг о друге и о способах друг друга существовать в стрессе во время вашего путешествия к выздоровлению.

ГЛАВНЫЙ СОВЕТ

- Предоставление людям возможности помочь является признаком доверия и прочных отношений.
- Построение прочных отношений с другими — это первый шаг в построении прочных отношений с самой собой.

Примечание

1. Treasure, J., Smith, G., & Crane, A. (2007). *Skills-Based Learning for Caring for a Loved One with an Eating Disorder*. The New Maudsley Method. Routledge. London and New York.