

# БИПОЛЯРНИКИ. БЕЗ МАСОК

Откровенные истории людей,  
которые искали себя — и изменили мир



Маша Пушкина

Маша Пушкина

# **Биполярники. Без масок**

Откровенные истории людей,  
которые искали себя — и изменили мир

Издательские решения

По лицензии Ridero

2021

УДК 159.9  
ББК 88  
П91

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

**Пушкина Маша**

П91 **Биполярники. Без масок : Откровенные истории людей, которые искали себя — и изменили мир / Маша Пушкина. — [б. м.] : Издательские решения, 2021. — 142 с. ISBN 978-5-0053-6896-6**

Это книга о людях, которые решили говорить открыто о своей ежедневной борьбе с экстремальными перепадами настроения.

Восемь героев нашли способы сосуществования с психическим расстройством и при этом многого добились в самых разных сферах. Лидер общественной организации, секс-просветительница, художница, бизнесмен, литературная редактора, психоактивистка и режиссер монтажа рассказывают о том, как приручить своих демонов, найти свое место в мире и заодно сделать этот мир чуточку лучше.

**УДК 159.9  
ББК 88**

18+

В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

© Маша Пушкина, 2021  
© Владимир Плюсоз, фотографии, 2021  
© Дмитрий Воробьев, фотографии, 2021  
© Елена Белентьева, фотографии, 2021  
© Настя Клименко [www.instagram.com/  
tasteofbeauty](http://www.instagram.com/tasteofbeauty), иллюстрации, 2021

ISBN 978-5-0053-6896-6 tasteofbeauty, иллюстрации, 2021

# Оглавление

Предисловие .....	6
Полезные ресурсы о биполярном расстройстве / для биполярников .....	9
«Жизнь с биполярным расстройством — это ежедневная борьба за выживание», — Павел Лотвин, руководитель Клубного дома «Открытая душа» в Минске .....	12
«Мне казалось, что я Иисус-суперзвезда», — Саша Скочиленко, художница и музыкантша .....	24
«В мании я была бесстрашной и бесстыдной», — Елена Рыдкина, секс-просветительница .....	42
«Чтобы стать бизнесменом в России, нужно быть ненормальным», — Александр Донской, шоумен и предприниматель .....	62
«Я могу производить впечатление очень функционального человека, но это иллюзия», — Саша Старость, психоактивистка .....	78
«Я десять раз начинал жизнь заново», — Стас Толстокоров, предприниматель и руководитель общественной организации «БАРвинОК» в Киеве .....	98
«Но я такой, как есть, а именно — чудак», — Николай Курбатов, режиссёр монтажа и поэт .....	114
«Темнота всегда отступает», — Алиса Черникова, литературный редактор .....	126

***Благодарности тем, без кого бы эта книга  
не состоялась***

Выражаю особенную благодарность Павлу Гаврилину, благодаря которому мне удалось оформить месяцы размышлений и бесед в виде книги и прекрасно ее проиллюстрировать.

Отдельная благодарность Фонду имени Вали Зельдиной<sup>1</sup> за поддержку проектов Ассоциации «Биполярники».

Благодарю любимых мужа Дениса и дочь Алису за то, что дали мне возможность спокойно поработать.

Благодарю каждого героя и героиню книги за смелость и новаторство, а автора прекрасных коллажей Настю Клименко — за терпение!

---

<sup>1</sup> <https://www.fondvali.org/>

# Предисловие

От замысла этой книги до ее воплощения прошло четыре года. Столько времени понадобилось нашему обществу, чтобы преодолеть стигму — по крайней мере для одного диагноза.

Биполярное расстройство — единственное заболевание, которое сначала одаряет своих жертв «сверхспособностями» в периоды маний, а затем требует расплачиваться за них жизненными силами в депрессии, а нередко и самой жизнью.

В 2017 году я начала собирать личные истории людей с биполярным расстройством и другими психиатрическими диагнозами. Тогда почти никто не был готов говорить о подобных вещах открыто. Так что мой первый сборник «Биполярники: как живут и о чем мечтают люди с биполярным расстройством» вышел с анонимными рассказами. Анонимность не помешала многим читателям узнать в героях себя — свои переживания и свои победы. Книгу прочитали более 10 тысяч человек.

Здорово наблюдать, как мир меняется на наших глазах, потому что мы сами его меняем. В 2021 году я выпускаю первый в России сборник историй о болезни и пути к исцелению с открытыми лицами. Более того, это истории людей, известных в своих областях — в активизме, современном искусстве, просвещении, бизнесе, политике.

Я убеждена, что если известные люди с психическими трудностями (а таких много в любой профессии, не только в искусстве, но и в медицине, науке, спорте), начнут говорить о своих проблемах открыто, то стигма психиатрии исчезнет.

Героям книги удалось привнести в мир что-то новое и ценное. В большинстве рассказов я слышала фразу

«До меня в нашей стране такого не делал никто», и это чистая правда! Они придумывали и воплощали в жизнь совершенно разные идеи: от музея эротики и конференции по секспросвету до комиксов о депрессии и «Безумного марша». Новаторство, смелость, готовность экспериментировать и умение начинать жить заново после самых тяжелых провалов — это те способности, которым у биполярников можно поучиться.

Каждому герою и героине я задавала похожие вопросы: о детстве и юности, о карьере и творческом пути, об осознании болезни и терапии, о том, как ему или ей удастся обуздать эмоциональный хаос. При этом ответы получились удивительно разными. Каждый встретился со своими «демонами» — самонадеянностью, гиперсексуальностью, страхом, бессилием, хаосом, психозом — и нашел свои способы с ними справиться или даже подружиться.

Я уверена, что опыт рассказчиков будет полезен многим людям, переживающим похожие трудности, и интересен всем, кого волнуют вопросы душевного здоровья.

## **Мини-FAQ**

Отвечаю на вопросы, которые мне часто задавали еще в процессе написания книги.

### **Почему именно биполярное расстройство?**

Пять лет назад мне тоже поставили этот диагноз, и так сложилось, что он стал сначала моим специнтересом, а потом, можно сказать, родом занятий — я получила образование клинического психолога и написала три книги о биполярном расстройстве и биполярниках.

## **Вы уверены, что это биполярное расстройство?**

Хочу обратить внимание на относительность психиатрических диагнозов. Почти все герои прошли через несколько диагнозов: им ставили депрессию, шизофрению, расстройства личности.

Психиатрия отличается от многих отраслей медицины тем, что пока не может ответить однозначно, чем вызваны психические расстройства и как их отличить друг от друга. Не существует анализов на депрессию или шизофрению, а схема лечения в каждом случае подбирается индивидуально, методом проб и ошибок. Имеет смысл говорить о спектре расстройств настроения от депрессии до шизоаффективного расстройства, между которыми могут быть десятки вариантов с разным набором симптомов.

Так что путь каждого человека с психическим расстройством к душевному равновесию и контролю над собственной жизнью уникален. Те способы, которые подошли героям этой книги, могут не подойти вам.

## **А где экспертное мнение?**

В этой книге нет мнения экспертов — психиатров и психологов. Прежде всего, потому, что истории о личном опыте говорят сами за себя. Рассказы о том, как выглядят изнутри мании, депрессии и приступы психоза намного ярче и нагляднее, чем описания из учебников. Я дополнила монологи только объяснениями терминов и понятий, которые используют мои респонденты.

На вопрос, как лечиться и где искать помощь, если у вас биполярное расстройство, во всех подробностях отвечает другая книга — «Гид по выживанию с биполярным расстройством» (см. ниже).

*Ваша Маша Пушкина*



# Полезные ресурсы о биполярном расстройстве / для биполярников

## **Гид по выживанию с биполярным расстройством**

Самую подробную информацию о признаках биполярного расстройства, способах его лечения и самопомощи вы найдете в моей книге «Биполярное расстройство: гид по выживанию для тех, кто часто не видит белой полосы», написанной в соавторстве с психиатром Евгением Касьяновым.

Печатная книга: <https://book24.ru/product/bipolyarnoe-rasstroystvo-gid-po-vyzhivaniyu-dlya-tekh-kto-chasto-ne-vidit-beloy-polosy-5689554/>.

Электронная книга: <https://www.litres.ru/masha-pushkina/bipolyarnoe-rasstroystvo-gid-po-vyzhivaniyu-dlya-teh-kto-cha/>.

## **Группы поддержки**

Если вы хотите узнать больше о биполярном расстройстве и жизни биполярников, вступайте в сообщество Ассоциация «Биполярники»:

<https://vk.com/bipolarniki>;

<https://www.facebook.com/groups/bipolarniki>.

Если вам или вашему близкому нужна поддержка, обращайтесь в группы взаимопомощи для людей с биполярным расстройством и депрессией.

Очные группы взаимопомощи в нескольких городах «Воскресный БАР»: <http://vskrbar.ru/>

Онлайн-группа поддержки в Фейсбуке «Биполярники»: <https://www.facebook.com/groups/bipolarnikisupport>

Пособие по созданию и ведению групп взаимопомощи:

<https://www.litres.ru/partnerstvo-ravnyh-a/gruppy-vzaimopomoschi-dlya-ludey-s-bipolyarnym-rasstr/chitat-onlayn/>

Общественная организация, в которой можно получить консультацию о ведении групп взаимопомощи и пройти бесплатное обучение:

АНО «Партнерство Равных» <https://peer-partners.ru/>.

### **Горячая линия для людей с психическими расстройствами**

Если вы страдаете от биполярного или любого другого психического расстройства, и вам нужна помощь с поиском врача, психотерапевта и возвращением к активной жизни — звоните на горячую линию благотворительной организации «Просто Люди»: +7 495 025 15 35 (по России).

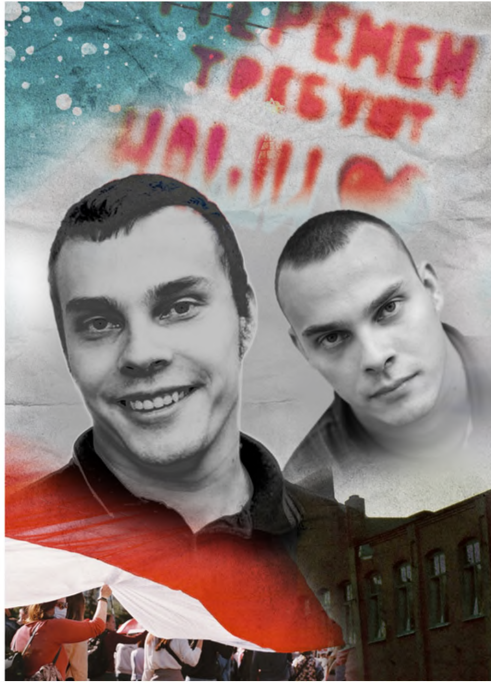
Опытные клинические психологи помогут вам составить индивидуальный маршрут к выздоровлению.

<https://prosto-ludi.ru/>

# «Жизнь с биполярным расстройством — это ежедневная борьба за выживание», — Павел Лотвин, руководитель Клубного дома «Открытая душа» в Минске

*«В школе, где я преподавал историю, сразу же узнали, что я побывал в психбольнице. Меня не уволили только потому, что там была острая нехватка кадров. От меня отвернулись почти все друзья. Некоторые знакомые просто перестали воспринимать мои слова всерьёз, регулярно пытались задеть и напомнить мне, что я ненормальный.*

*Но больше всех мне отравил жизнь местный священник. На сельском празднике он заявил перед толпой народа, что в меня вселились бесы, и за меня нужно молиться. После этого случая на меня стали буквально показывать пальцем».*



27-летний Павел Лотвин — учитель истории, который не имеет права работать в Беларуси по специальности из-за диагноза «биполярное расстройство». Зато Павел хорошо справляется с ролью руководителя Клубного дома «Открытая душа». Это общественная организация, помогающая людям с психическими заболеваниями найти своё место в обществе.

Я взяла интервью у Павла в августе 2020-го, в разгар протестов против нечестных президентских выборов. В это беспокойное время он координировал психологическую помощь многочисленным пострадавшим от полицейского насилия. Павел рассказал, каково быть активистом с диагнозом в Беларуси, и почему психиатрия в этой стране так и осталась советской.

## АВГУСТ-2020

Я сейчас работаю, можно сказать, в три смены. Просыпаюсь и сразу смотрю новости в соцсетях. Мне присылают запросы, с одной стороны, пострадавшие от полицейского насилия, с другой — волонтёры: психологи и психотерапевты, которые хотят помогать. Моя задача — помочь им найти друг друга, чтобы все нуждающиеся получили поддержку.

Протесты в Беларуси в 2020—2021 гг.

Массовые протесты в Беларуси начались в августе 2020 года после президентских выборов и продолжаются до сих пор. Александр Лукашенко, правящий страной 26 лет, объявил, что получил 80% голосов. По подсчётам оппозиции, победила кандидат от оппозиции Светлана Тихановская: часть протоколов с избирательных участков показывает, что она набрала более 60% голосов.

На уличные акции в Минске выходили одновременно до нескольких сотен тысяч человек. В августе 2020-го центром протеста стал переулок Окрестина, где расположен изолятор, прославившийся жестокими избиениями активистов. Вслед за акциями прошла волна забастовок на главных заводах Беларуси.

Лукашенко удалось подавить массовые протесты с помощью агрессивных методов: массовых арестов и увольнений, уголовных дел на лидеров протеста, а также избиений и пыток активистов. Около ста участников движения числятся пропавшими без вести. Лидер оппозиции Тихановская покинула страну из-за опасений за свою жизнь<sup>1</sup>.

Днём я иду в наш Клубный дом и координирую его повседневную работу. В нашем распоряжении три комнаты в полуподвальном помещении: зал, кухня и офис с компьютерами. Вместе с волонтёрами и сотрудниками (двое работают в офисе, и ещё двое удалённо) мы проводим

---

<sup>1</sup> Хроника протестов: <https://belarusdaily.org/>.

группы поддержки и психотерапевтические занятия, учим людей работать на компьютере, вместе готовим.

Клубные дома для людей с психическими расстройствами действуют по всему миру. Их задача — помочь людям, выписанным из психиатрических больниц, вернуться в общество. Здесь они могут получить помощь, найти друзей и освоить практические навыки для повседневной жизни.

Клубный дом «Открытая душа» в Минске<sup>1</sup> — одна из двух белорусских организаций, занимающихся социальной реабилитацией пациентов (есть ещё «Открытый дом» Красного Креста). Сейчас в Клубе 200 регулярных участников и четыре сотрудника, трое из которых, как и Павел, тоже живут с психическими расстройствами.

Это общественная организация, которая существует на добровольные пожертвования.

Вечером начинается моя третья смена — на Окрестина, у печально известного Центра изоляции. Сейчас там разбит палаточный городок, в котором постоянно дежурят несколько сотен человек. Это родственники задержанных и волонтеры, оказывающие им различную помощь — от медицинской до юридической.

Здесь (на Окрестина — **прим.**) я остаюсь часто до ночи, общаюсь с людьми. Моя задача — понять, кому нужна профессиональная помощь (их я вместе с нашими волонтерами направляю к кризисным психологам, а иногда и к психиатрам), а с кем достаточно просто поговорить, выслушать, успокоить.

У всех стресс, все на взводе. Родственники задержанных сидят на скамейках в сквере и плачут. Самые типичные сейчас психологические проблемы — стресс и тревога из-за неизвестности: многие не знают, где их родные, что с ними, когда их вернут домой. У кого-то шок и бессонница после взрывов световых гранат.

---

<sup>1</sup> <https://imenamag.by/projects/clubhouse>

**Людам страшно вплоть до паранойи, потому что сейчас нигде нельзя чувствовать себя безопасно. Если поначалу задерживали молодых людей в центре, то теперь идут рейды в спальных районах. Люди запираются в квартирах и боятся выйти даже в магазин. Боятся выйти на балкон, потому что омоновцы несколько раз стреляли резиновыми пулями по балконам. В квартиры они пока не заходят, но могут караулить под дверью, иногда ловят прямо в подъездах. Причём неважно, участвовал молодой человек или девушка в митинге или нет — забрать могут любого, кто покажется силовикам «подозрительным».**

Я думаю, самое худшее впереди. Многие сейчас в шоке и не осознают, что им нужна помощь. Но такие травмы не проходят бесследно. Спустя какое-то время может начаться массовое ПТСР, и мы должны быть готовы оказывать помощь сотням людей.

ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство, его ещё называют «афганским синдромом») — форма тревожного расстройства, которая развивается у людей, переживших насилие или угрозу жизни. Проявляется в кошмарах, бессоннице, флешбэках о пережитом, приступах паники и агрессии.

Психологическое сообщество очень живо откликнулось на политический кризис: специалисты самоорганизовались в соцсетях, чтобы в своё свободное время бесплатно помогать задержанным и их родным. В группе «Психологическая помощь пострадавшим»<sup>1</sup> быстро собрались 2000 волонтеров — психологов и психотерапевтов.

Но некоторых специалистов всё равно не хватает. Например, тех, кто бы мог работать с детьми и подростками. Дети остаются в полном шоке, когда видят, как избивают или забирают в участок их близких. Проблема в том, что

---

<sup>1</sup> <https://www.facebook.com/groups/3135269849904353/?ref=share>

в Беларуси для работы с несовершеннолетними требуется специальная лицензия, и многие психологи отказываются помогать несовершеннолетним из опасений, что лишатся работы.

## «ПСИХИАТРИЯ В БЕЛАРУСИ ОСТАЕТСЯ СОВЕТСКОЙ»

Люди с психическими диагнозами да и вся система психиатрической помощи в Беларуси по-прежнему очень сильно стигматизированы. Об этом до сих пор не принято говорить в обществе. Активисты нашего Клубного дома были первыми, кто решился обсудить эту тему публично.

В 2019 году мы запустили «Проект Партрэт»<sup>1</sup>: опубликовали на онлайн-ресурсах серию интервью с людьми с психическими расстройствами, в которых они честно рассказывали о своей жизни. Фактически это был первый публичный психопросветительский проект в нашей стране.

Мы тогда получили очень много критики. Люди возмущались, зачем вообще писать о «дураках» и давать им высказываться, лучше бы они молчали и держались подальше от «нормального» общества.

Наш активист Павел Лебецкий — талантливый ай-тишник, а ещё поэт. Недавно он издал книгу стихов. Я видел, как люди читают, хвалят стихи. А когда узнают про диагноз автора (шизофрения) — сразу меняются в лице.

**В 2019 году мы организовали психопросветительский фестиваль «Голоса» — тоже первый в своём роде, на нём выступали и активисты, и специалисты. И нам никто не хотел предоставлять для него площадку! Несколько арендодателей, как только узнавали, что**

---

<sup>1</sup> [https://vk.com/partret\\_project](https://vk.com/partret_project)



**там будут психически больные, прекращали с нами переговоры.**

Сотрудничать со СМИ тоже непросто. Многие журналисты отказывались приходить на наши мероприятия, говорили «кому это интересно».

При этом нас хорошо восприняло профессиональное сообщество: многие психологи и медики понимают, что мы делаем важное дело. Но тут возникли новые преграды — бюрократические.

Частная психиатрия в Беларуси находится в зачаточном состоянии. Подавляющее большинство специалистов работает в государственных учреждениях, и чтобы они участвовали в чём-либо негосударственном, требуется специальное разрешение от Минздрава. Так что многие психологи и психиатры на наши приглашения отвечали: «Всё понимаем, но помочь не можем, потому что нас уволят».

Уволить в Беларуси могут за нарушение многих гласных и негласных правил: например, за интервью оппозиционному СМИ, за участие в мероприятии общественной организации, которую не одобряют власти. Причём такой статьи нет — человека просто вынудят уйти по собственному желанию.

**Главная беда белорусской психиатрии — то, что она так и осталась советской. Система очень мало изменилась с 1980-х годов, её практически не реформировали. До сих пор общеприняты устаревшие методы работы: всё тот же галоперидол от всех болезней, вязки, грубый и даже агрессивный персонал, лишение пациентов базовых прав.**

У нас до сих пор действует система психиатрического учёта (в России её отменили в 1993 году — прим.). Это значит, что человек, побывавший в стационаре, должен на специальной комиссии доказать, что он сейчас в ремиссии, и только после этого он будет восстановлен в правах. На практике это сделать практически невозможно.

### Психиатрический учёт

В Беларуси каждый человек, получивший психиатрическую помощь, автоматически ставится на учёт сроком на 25 лет. Это касается людей с любыми диагнозами, от послеродовой депрессии до шизофрении.

Факт учёта — это клеймо, которое преследует человека в его дальнейшей жизни. Любая государственная организация может обратиться в диспансер с запросом о том, состоит ли человек на учёте. Положительный ответ почти всегда оборачивается дискриминацией. При устройстве на большинство видов работы и при получении прав на управление транспортом человек должен предоставить справку о психическом здоровье. Кроме того, состоящие на учёте обязаны по требованию врача являться на приём и проходить обследования.

Подобная система действовала во всём СССР, но после его распада была отменена в большинстве стран. К моменту распада СССР на психиатрическом учёте числились более 10 миллионов человек.

Люди с диагнозами на всю жизнь лишаются возможности работать во многих областях (например, на госслужбе и в образовании) и водить машину. Скрыть факт учёта невозможно, потому что работодатель может обратиться в диспансер за справкой.

Зато инвалидность у нас назначают легко. Считается, что человек должен получить свои 250 белорусских рублей в месяц (7300 российских рублей — **прим.**) и ни на что не претендовать.

Трудоустройство — самая большая проблема для бывших пациентов. По закону большинство из них имеют право работать: кто-то с группой инвалидности с ограничениями, кто-то — без ограничений. Но работодатель, когда видит справку из психдиспансера, сразу отворачивается. Максимум, на что может рассчитывать человек — это место уборщика, грузчика, посудомойки, даже если у него или неё высшее образование.

Мы в Клубном доме помогаем участникам подготовить резюме, найти работодателя. Но всё, что нам удаётся —

это устраивать людей через личные контакты. Работодатели нас просили лично прийти и буквально поручиться за человека, что он не сделает ничего «ненормального».

### **«СВЯЩЕННИК ПРИЗЫВАЛ ИЗГНАТЬ ИЗ МЕНЯ БЕСОВ»**

Все стороны стигмы психических расстройств мне пришлось испытать на себе. Когда у меня в 21 год началась депрессия, я боялся обращаться за помощью. Тянул несколько лет, до последнего уговаривал себя: «может, это я сам себя накручиваю», «наверное, со временем пройдёт». То же самое говорил мне отец, который сам страдал от панических атак.

Несмотря на тяжёлое состояние, я старался учиться, закончил университет по специальности «учитель истории» и попал по распределению в сельскую школу в городке Ивье (в Беларуси студенты, которые учатся за счёт бюджета, обязаны отработать два года на государство — прим.).

Я оказался в тяжелейшей депрессии с навязчивыми суицидальными мыслями, буквально перестал испытывать эмоции, не чувствовал даже вкуса пищи.

Я обратился в психдиспансер сам, потому что где-то в глубине души всё равно хотел жить. Мне повезло: приём вела очень опытная пожилая психиатр, она сразу поняла, что у меня биполярное расстройство, и отправила на месяц в стационар. Там было не так плохо, как я заранее себе представлял: врачи действовали грамотно и поставили меня на ноги.

Но мне, молодому, физически здоровому парню, было невозможно принять, что я неизлечимо болен. На меня обрушилась стигма психиатрии со всей её тяжестью. В школе, конечно же, узнали, что я побывал в психбольнице. Меня не уволили сразу же только потому, что там была острая нехватка кадров — я вёл и уроки истории, и географии, и физкультуры. Я много всего нехорошего про себя

услышал, от меня отвернулись почти все друзья. Некоторые знакомые просто перестали воспринимать мои слова всерьёз, регулярно пытались задеть и напомнить мне, что я ненормальный.

Но больше всех мне отравил жизнь местный священник. На сельском празднике он зачем-то решил заявить перед толпой народа, что в меня вселились бесы, и призвал за меня молиться. После этого случая сельские набожные люди стали буквально показывать пальцем на меня. Таких испытаний я не выдержал и перестал принимать препараты, чтобы снова пытаться выглядеть нормальным, таким же, как все.

Как это нередко бывает при биполярном расстройстве, вскоре меня накрыла бурная мания.

Во время первой мании я пытался спасти льва из Минского зоопарка: решил, что несправедливо сидеть ему в клетке, лучше пусть погуляет по городу. Спасибо другу, он вовремя забрал меня.

Во второй раз я решил улететь в Китай. Мне казалось, что в этой стране я смогу обрести внутреннюю гармонию. В тот раз за мной в аэропорт примчалась тётя.

## **ЕЖЕДНЕВНАЯ БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ**

После всего пережитого я понял, что у меня нет другого выхода, кроме как подстраиваться под заболевание и полностью менять образ жизни.

**Жизнь с биполярным расстройством — это ежедневная борьба за выживание. То, что здоровым людям даётся легко, от меня требует огромных волевых усилий.**

Я выполняю все предписания врачей и четвёртый год нахожусь в ремиссии. Для меня закрыт путь в систему образования. Я стал работать копирайтером на фрилансе. Изучил всё, что удалось найти, про биполярное расстройство. В сообществе «Биполярники» нашёл информацию

о российских группах взаимопомощи и понял, что это как раз то, что мне нужно. Я ведь лишился привычного круга общения, а группа поддержки — это возможность найти своих.

Я решил собрать такую же группу в Минске, и мне предложили помещение для наших встреч в Клубном доме «Открытая душа». Тогда я стал активным волонтером этой организации. Я видел людей с такими же и даже более сложными проблемами, которые не опускают руки — находят хобби, работу, друзей, — и наконец-то почувствовал себя на своём месте.

Руководительница Клубного дома уволилась, и оказалось трудно найти на замену человека, который бы разбирался в нашей области. Так в ноябре 2019 года я стал новым руководителем всего проекта.

Когда начались массовые аресты активистов в Минске, мой первый порыв был — взять отпуск, вернуться к папе и сидеть дома, пока этот кошмар не закончится.

Но ведь если я спрячусь, аресты не прекратятся, насилие не остановится. Этот шрам останется на нашем обществе надолго, на годы.

Моё состояние время от времени ухудшается, я чувствую депрессивные звоночки. От провала меня удерживает, наверное, только мысль о том, что огромному числу соотечественников сейчас намного хуже, чем мне.

Если вас интересует Клубный дом «Открытая Душа», или вы хотите поддержать эту общественную организацию, вы можете связаться с Павлом:

[nepavelp@gmail.com](mailto:nepavelp@gmail.com)

[https://vk.com/pavel\\_lotvin](https://vk.com/pavel_lotvin)

[https://vk.com/minskclubhouse?from=quick\\_search](https://vk.com/minskclubhouse?from=quick_search)

*Записано в августе 2020 года.*

# «Мне казалось, что я Иисус-суперзвезда», — Саша Скочиленко, художница и музыкантша

*«Рисование комиксов принесло мне известность и заработок как будто по щелчку пальцев, хотя этому делу я нигде толком не училась, да и не считала себя художницей. Вряд ли бы я посвятила этому занятию столько сил и времени, если бы не один удивительный случай.*

*В 2014 году я решила нарисовать комикс для друзей, чтобы простыми словами объяснить им, что такое депрессия, и как это переживает человек внутри себя. Мне просто надоело объяснять то же самое каждому новому знакомому.*

*Когда выдалась свободная неделя, я небрежно нарисовала пару десятков страниц на разваливающемся чужом планшете в старинной программе Flash MX и выложила на своей странице «ВКонтакте». В тот же день публикация стала вирусной, и о моей депрессии узнал весь Рунет.*

*На меня обрушилась волна лайков, репостов, публикаций, звонков и сообщений. Мне звонили даже бывшие любовники, которые когда-то меня отвергли — звали на встречи и приглашали в гости. Мне писали психологи, люди, тоже страдающие депрессией, родственники людей с депрессией...»*



Я увидела Сашину «Книгу о депрессии» намного раньше, чем саму Сашу, потому что этот комикс обсуждали везде. Это был первый российский комикс о депрессии, настолько наглядный и понятный, что он мгновенно разошёлся на мемы и цитаты и зажил самостоятельной жизнью.

Саша Скочиленко (30 лет) — миниатюрная и хрупкая на вид девушка, в которой между тем чувствуется твёрдый характер и хорошее упрямство. Это упрямство помогает ей жить и творить вопреки множеству препятствий: неблагополучной семье, агрессивному окружению и тяжёлой болезни, против которой ей постоянно приходится выстраивать всё новые линии обороны.

## КОММУНАЛКА НА ГАВАНСКОЙ

Я родилась и росла в разваливающейся и мрачной питерской коммуналке. В 1980-е там было общежитие ремесленного училища, куда и приехали мои родители с Сахалина с мечтой стать художниками.

Они поженились и остались там, в одной комнате на двоих. Там же растили меня и мою сестру. Спустя несколько лет к нам переехали двоюродные сёстры и братья и заняли такую же маленькую смежную комнату, а ещё через несколько лет отец завёл новую семью и переселился в комнатушку напротив.

И это только одна наша семья. Через гигантскую коммуналку шёл коридор, а по бокам от него располагались 10 комнат, шесть умывальников и два туалета. В каждой из комнат жило по несколько человек, причём состав жителей постоянно менялся. Как это и бывает в коммуналках, всё общее имущество было в ужасающем состоянии. Квартира эта до сих пор отчасти в государственной собственности, то есть никому не принадлежит. Так что я выросла как человек, у которого нет ничего своего.

Мой отец, сколько я его помню, страдал от сильных перепадов настроения и алкогольной зависимости. Он мог быть бесконечно щедрым, обаятельным, изобретательным, искромётным, придумывать сказки и врать на ходу. Но иногда он впадал в беспричинное отчаяние и тогда рыдал, и говорил, что хочет умереть. Кроме того, он бесконечно изменял моей матери и сменил много женщин, квартир и профессий.

Брату отца, моему дяде, повезло ещё меньше. Говорят, он был очаровательным и очень артистичным, играл в народном театре, носил длинные волосы и одевался как хиппи. Он повесился в кладовке, когда ему был 21 год.

**Моя мать ещё до моего рождения лежала в психиатрической лечебнице из-за депрессии и попыток суицида. Советская психиатрия не дала этой несчаст-**



**ной, запутавшейся в жизни женщине ничего, кроме инъекций галоперидола и презрения к врачам этого профиля, которое она несёт с собой до сих пор.**

Позже у матери тоже случались сильные депрессии, но она никогда больше не лечилась. Зато частенько говорила, что она в семье самая больная, и все должны её беречь.

Вы даже представить себе не можете, сколько всего может пойти наперекосяк в семье людей с психическими расстройствами, которые никак не следят за своим здоровьем и поведением! Бесконечные ссоры и крики, алкоголизм, тотальное безденежье, отчаяние и слёзы из-за любой бытовой мелочи — всё это было каждодневной реальностью в доме, где я росла.

Моя мать была крайне тревожной женщиной и с энтузиазмом пыталась «помочь» себе и близким всевозможными способами, кроме собственно психиатрического лечения. Я регулярно становилась жертвой её экспериментов.

Мать водила меня к народным целителям, таскала на церковные службы и исповеди, заставляла часами молиться на коленях. Некоторые родственники были ещё более набожны, так что дома царил атмосфера религиозного фанатизма.

Досталось мне и медицинского насилия — и из-за реальных проблем со здоровьем (у меня целиакция), но чаще — из-за маминой мнительности. Она заставляла меня ложиться на болезненные обследования в больницы по любым поводам.

Я пережила много травли и унижений. Сначала меня гнобили двоюродные братья и сёстры, потом одноклассники в школе. И всю жизнь — соседи по коммуналке.

В 27 лет я предприняла попытку сделать это жильё пригодным для жизни. Вместе с подругами я затеяла грандиозный ремонт, чтобы создать «Гаванскую стрит» — маленький иллюзорный мир, где всё будет таким, как я хочу. До того у меня не было ни малейшего опыта ремонта,

и все вокруг твердили, что ничего не выйдет, потому что я маленькая и хрупкая. Я решила доказать обратное со всем маниакальным упрямством.

Работа кипела полтора года, за которые я училась работать с инструментами, спала посреди горы стройматериалов, иногда травилась краской. Зато я впервые в жизни обрела контроль над собственным телом, а вместе с ним — новую профессию. В прошлом году я начала работать помощницей мастерицы по ремонту и участвовала в обустройстве нескольких квартир и даже реставрации Князь-Владимирского собора.

## **РИСОВАНИЕ ПРОТИВ МУЗЫКИ**

Самое большое моё увлечение — это музыка. Я пишу песни практически всю жизнь, играю на самых разных инструментах и организую музыкальные джемы. На пианино я играла с четырёх лет, с 10 лет — на гитаре. Я освоила разные флейты и мандолину, играю на электронных инструментах. Средства на покупку инструментов у меня появились лишь недавно. До этого я играла на том, что дарили друзья.

Больше всего люблю импровизации. Я бы, наверное, могла музицировать по 20 часов в сутки, если бы не жалобы моей девушки на шум. Вместе с друзьями мы устраиваем музыкальные джемы, где собираются любители импровизировать на разных инструментах. Приходят и профессиональные музыканты, и совсем новички. Можно приходить и просто дёргать струны так, как хочешь, даже если берёшь в руки инструмент впервые. Я слежу за тем, чтобы наше пространство было свободным от критики и профессионального высокомерия. И у нас получается невероятная музыка! Я верю, что каждый имеет право играть вне зависимости от образования, ведь музыка появилась в истории намного раньше, чем школы и ноты. Это форма коммуникации с окружающими, доступная каждому.

Музыка — мой способ успокоиться и прожить любые эмоции. Сейчас я пишу песни для гитары в жанре психоделик-рок, сочиняю длинные тексты и читаю их, как рэп, под музыку.

Но вряд ли музыка когда-либо принесёт мне признание или коммерческий успех. Я решила принципиально не искать способов заработать на выступлениях, чтобы не терять творческой свободы и ни от кого не зависеть. Мне часто кажется, что другие занятия отбирают время от музыки, но приходится заниматься ими, чтобы зарабатывать. Так что пусть художник во мне кормит музыканта.

## КАК Я ПРОСНУЛАСЬ ЗНАМЕНИТОЙ

Рисование комиксов принесло мне известность и заработок как будто по щелчку пальцев, хотя этому делу я нигде толком не училась, да и не считала себя художницей. Если честно, я до сих думаю, что не умею рисовать. Вряд ли бы я посвятила этому занятию столько сил и времени, если бы не один удивительный случай.

В 2014 году я решила нарисовать комикс для друзей, чтобы простыми словами объяснить им, что такое депрессия, и как это переживает человек внутри себя. Мне просто надоело объяснять одно и то же каждому новому знакомому.

**Когда выдалась свободная неделя, я небрежно нарисовала пару десятков страниц на разваливающемся чужом планшете в старинной программе Flash MX и выложила на своей странице «ВКонтакте»<sup>1</sup>. В тот же день публикация стала вирусной, и о моей депрессии узнал весь Рунет.**

На меня обрушилась волна лайков, репостов, публикаций, звонков и сообщений. Мне звонили даже бывшие

---

<sup>1</sup> [https://vk.com/wall180421901\\_4903](https://vk.com/wall180421901_4903)

любовники, которые когда-то меня отвергли — звали на встречи и приглашали в гости. Мне писали психологи, люди, тоже страдающие депрессией, родственники людей с депрессией... Все благодарили и слали слова поддержки.

Стали поступать предложения от издательств. В том же году я издала первую версию «Книги о депрессии». А в 2019 году книга была переиздана в формате красивого арт-бука в украинском издательстве. Мне предложили перевести комикс на украинскую мову, так что мне пришлось перерисовать от руки каждую букву<sup>1</sup>.

Энтузиасты из сети перевели мою книгу на английский и испанский. Английскую версию даже представили на фестивале в Шотландии. Этот комикс давно живёт своей жизнью. Люди перерисовывают его, делают из него видеоролики и мемы, психологи распечатывают для работы с клиентами.

Прошлой осенью Высшая школа экономики решила сделать целую выставку из страниц «Книги о депрессии» в большом атриуме в центре Москвы.

У известности быстро обнаружилась обратная сторона. Жизнь как будто ускорилась, людей и событий в ней становилось всё больше, и это внимание начало на меня давить. Мне становилось страшно.

Я с детства мечтала о славе и признании. И тут мечта обрушилась мне на плечи, как пыльный мешок со штукатуркой. Мне писали сотни людей, и некоторые — довольно странные вещи. Например, писали, что «Саша скоро умрёт, и ей станет лучше» или что видели меня на улице, отчего у меня включался страх преследования. Работы с книгой оказалось очень много, я спешила, потому что думала, что если не издам её сейчас, то такого шанса больше не выпадет никогда.

---

<sup>1</sup> <https://bizz.monolith.in.ua/ru/books/knyzhka-pro-depresiju>

Параллельно с этим я училась на бюджете в университете и работала видеооператором в гуманитарном проекте. В тот период моей задачей была съёмка и освещение в независимой прессе муниципальных выборов в Петербурге.

Я фиксировала на камеру нарушения, а их было много, что в общем типично для российских выборов. Мне удалось заснять, как сотрудники избирательной комиссии выносили с участка не опечатанные бюллетени, как на автобусах свозили организованно голосовать бюджетников. Сотрудники комиссии в конце концов вызвали полицию, но в автозак затолкали не нарушителей, а меня. Тогда я продолжила вести репортаж прямо из автозака.

Это вызвало вторую волну интереса к моей личности: мне постоянно звонили журналисты, я раздавала интервью, писала новости.

Такое количество происшествий уже не вмещалось в мою голову, и мозг начал давать сбои: я начала путать людей, цифры и дни, цвета казались слишком яркими. Через несколько недель у меня началась настоящая психотическая мания, но эту историю я хочу рассказать с самого начала.

### **«Я СМОТРЕЛА В ЗЕРКАЛО И НЕ УЗНАВАЛА СВОЕГО ЛИЦА»**

С детства я помню опустошающее ощущение тоски и тревогу, которая не давала мне спать. Я шарахалась от всего и ненавидела себя.

В подростковые годы я часто хотела умереть и несколько раз предпринимала попытки. Однажды выпила целый блистер транквилизатора. Я резала канцелярскими лезвиями руки, грудь, суставы на пальцах. Со школьных лет злоупотребляла алкоголем, чтобы заглушить тревогу.

Врачи общей практики, к которым я часто попадала, советовали мне обратиться к психиатру. Но моя мать была категорически против. Она говорила, что в психбольнице из меня сделают овоща, и старалась не допустить этого любыми способами.

В 17 лет, после блестящих экзаменов и поступления в Театральную академию, меня накрыло. Было ощущение беспросветного тупика. У меня начались галлюцинации — казалось, что люди на улице шушукуются обо мне или смеются надо мной. Из-за тревоги я не могла спать, в моей голове прокручивались картинки медленной мучительной смерти, и я не могла их остановить. Я пыталась уснуть на многоярусной фанерной кровати почти под потолком, но закрывала глаза и видела, как кровать падает и доски втыкаются мне в спину.

На свадьбе подруги я напилась и влезла в драку, а наутро решила, что мне нужна помощь. Меня отправили к психиатру. Врач сказала, что у меня нет выбора, я должна лечь в больницу, хотя на самом деле я имела право отказать и лечиться амбулаторно.

Меня отвезли в Скворцова-Степанова, психбольницу, которая считалась хорошей. Но на деле порядки и бытовые условия в этом заведении мало отличались от тюремных. Медсёстры заставляли пациентов мыть полы и всюю использовали более сильных и агрессивных больных, чтобы управлять слабыми. Они требовали, чтобы пациенты любыми средствами приводили к обеду тех, кто в плохом состоянии и лежит целыми днями. Больных поднимали тумачами. За это медсёстры награждали своих «помощников» сигаретами.

Даже моего отца испугало происходящее. Он дал персоналу взятку, увёз меня домой и даже предложил оплатить сессии с психотерапевтом. Правда, оплатил он только первые три сессии, а дальше мне пришлось устроиться на первую работу, чтобы позволить себе психотерапию.

Поначалу я страдала только от депрессий. И была немало удивлена, когда в 24 года, после публикации книги и свалившейся на меня известности, психика выдала психотическую манию. Бабочки в животе порхали с такой силой, что аж тошнило. Начались серьёзные проблемы с вниманием, иногда я забывала, какой сегодня день и нужно ли идти на работу. Очертания цифр и букв перед глазами менялись. Я могла сесть не в тот автобус из-за того, что видела другой номер, заговаривала с незнакомцами на улицах, видя в них лица друзей. Лекции в университете казались мне настолько потрясающими, что я перебивала преподавателей десятками вопросов.

От ощущения будоражащей эйфории сводило подбородок и дрожали зубы — это делало сон почти невозможным. Я похудела на 10 кило, потому что в хаосе дел просто забывала поесть, и при этом была очень активна. Меня стали раздражать звуки, которых я слышала слишком много. Все предметы казались будто бы подсвеченными изнутри, а в воздухе среди феерии невероятно ярких красок я видела разложение белого цвета на спектр. Если я с кем-то ссорилась, то не могла остановиться, пока не доведу человека до слёз, я разучилась останавливаться.

**После двух месяцев эйфории я невероятно заиклилась на мюзикле «Иисус Христос — суперзвезда». Поначалу меня завораживала его красота, но потом мне стало казаться, что я и есть хиппи-Иисус во втором пришествии, и я должна умереть на кресте ради спасения человечества. Я смотрела в зеркало и не узнавала своего лица.**

Галлюцинации сильно напугали меня, и я с огромным стыдом и страхом обратилась к психиатру повторно. Он посоветовал начать курс антипсихотических препаратов. Они замедлили мою жизнь и со временем вернули адекватное восприятие мира, но не спасли от сильнейшей апатичной депрессии, которая обрушилась на меня после.

Позже я поняла, что у меня с подростковых лет случались лёгкие мании — периоды эйфорической продуктивности и вдохновения, которые длились месяцами. Но я относилась к ним, как к должному, думая, что у всех бывают чёрные и белые полосы. Судя по схеме лечения, врачи и раньше подозревали у меня биполярное расстройство, но почему-то мне об этом не сообщили.

## **ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ: УДАЧНЫЙ И НЕУДАЧНЫЙ ОДНОВРЕМЕННО**

Я долго искала и ищу до сих пор действенные способы поддерживать душевное равновесие. Любой опыт лечения был для меня удачным и неудачным одновременно: разные методы помогали какое-то время, а потом переставали действовать. Мне приходится бесконечно адаптироваться к изменениям в жизни и психике: мании и депрессии становятся сильнее, деньги заканчиваются, увлечения теряют свою привлекательность...

Я перепробовала множество вариантов, как традиционных, так и не очень. Сначала перечислю то, что НЕ помогло: депривация сна, голодание, расстановки по Хеллингеру, тета-хилинг, галлюциногены.

Польза психотерапии для меня тоже пока не очевидна. Я долгое время ходила на сеансы психоанализа, позже — на гештальт-терапию, всего почти 10 лет с небольшими перерывами!

Психотерапевты говорили, что мне нужно перестать подавлять свои эмоции, выразить их, признать своё право на злость, и тогда кошмарные воспоминания меня отпустят. Но это не работает. Сколько я ни говорю о своём ужасном детстве, родителях, двоюродных братьях и сёстрах — я становлюсь только злее, эта боль не собирается меня отпустить.



Таблетки и консультации психиатра дают самый лучший результат, и для меня они остаются основным средством лечения. Но терапия тоже идёт непросто.

Каких только странных и пугающих побочных эффектов я не испытала в попытках подобрать действующую схему лечения!

От одного препарата у меня неделями держалась температура 37,3; от другого я начала стремительно терять вес и похудела до 43 килограмм; от третьего дрожали руки, из-за чего я не могла заниматься музыкой. А ещё были тошнота, фобии, головная боль, расстройства желудка, апатия, аноргазмия, акатизия (это когда не можешь спокойно сидеть или даже стоять на одном месте).

**Выбирая и отсеивая препараты, каждый раз приходилось взвешивать на одной чаше весов тяжесть депрессии, а на другой — отвращение от побочек. Когда нужно пережить острый приступ, все средства хороши. Но когда пьёшь лекарства годами, то даже те последствия, которые врачи считают безобидными, могут доконать.**

С годами росли дозировки, потому что толерантность к препаратам возрастала, а приступы становились мощнее. Мне часто не хватало денег на оригинальные препараты и приходилось покупать дженерики, многие из которых не помогли вовсе.

Надеюсь, когда-нибудь мой кошелёк станет чуть толще, и я смогу позволить себе дорогие импортные препараты.

Дженерики — это копии оригинальных препаратов, содержащие то же действующее вещество, но выпущенные другими компаниями. Чаще всего это копии американских и западноевропейских препаратов, произведённые в странах Азии и Восточной Европы. Дженерики значительно дешевле оригинала, но их качество может быть ниже из-за примесей и различий в процессе производства.

Я не могу решиться принимать литий из-за панического страха перед больницами и обследованиями, который внушила мне мать. При постоянном приёме лития нужно регулярно сдавать анализы, чтобы контролировать его уровень в крови. Я знаю, что буду саботировать эти анализы до последнего.

От образа жизни тоже зависит многое. Бессонные ночи или подъёмы в шесть утра могут сильно подорвать мое самочувствие, так что я стараюсь их избегать.

Ещё меня спасает бег, особенно с самого утра, чтобы почувствовать своё тело и дать ему нагрузку. Шесть лет назад я полностью отказалась от алкоголя, а позже — от никотина и амфетаминов. Я перестала читать новости и ленты соцсетей, потому что они только усиливали мою тревогу.

## **САМАЯ СУРОВАЯ СТИГМА БЫЛА ДОМА И В БОЛЬНИЦЕ**

С самыми жёсткими проявлениями стигмы я столкнулась, как ни странно, в семье, дома и в больнице — то есть в тех местах, где человек должен чувствовать себя безопасно.

В психлечебнице я испытала презрительное и грубое отношение персонала и врачей: прозвища, издёвки, приказной тон. Когда я выписывалась из районного ПНД (психоневрологического диспансера), заведующий заявил: «Посмотрите на себя в зеркало, да вы сами к нам приползёте через пару месяцев».

Отношение соседей по коммуналке, в которой я прожила 29 лет, тоже было ужасным. Сосед по любым поводам орал на меня матом, а если я пыталась что-то возразить, его излюбленным аргументом было: «Совсем кукушкой поехала? У тебя очередной приступ, сейчас дурку вызову». Так что открытый разговор о болезни сделал мою жизнь только лучше.

**Большую часть жизни у меня было совсем не поддерживающее окружение, если не сказать враждебное. Я выживала в депрессии не благодаря родным, а вопреки им.**

Я была вынуждена общаться с людьми, которые меня не понимали и гнобили. Только после многих лет психотерапии появилась уверенность, что можно по-другому.

Со временем я нашла людей, которые серьёзно относятся к моим проблемам. Мне удалось отчасти повлиять и на многих старых друзей, и мы стали лучше понимать друг друга. Я научилась принимать помощь и поддержку и формулировать, какая конкретно помощь мне нужна. С моим характером это было очень непросто!

Сейчас я живу вместе с моей девушкой Соней. Когда мы решили съехаться, мы сильно переживали, что не сможем ужиться, ведь мы обе обладаем непростыми характерами и психическими особенностями. Но нас доконала гомофобия, от которой никак не спрятаться в коммуналке.

Сосед, огромный злобный мужик, постоянно оскорблял меня и мою девушку. Первое, что он сказал, когда увидел Соню: «Ты, сука, вали отсюда!» Его жена прибежала поддакивать: «Что она вообще тут делает? Кто она тебе?» Соседи орали и грозились вызвать ментов, чтобы выгнать из квартиры «посторонних».

Соня знакома с депрессией не понаслышке. У неё хроническая депрессия, да ещё и резистентная, то есть ей не помогают почти никакие таблетки. Мы понимаем друг друга в этом на все 100 процентов и поддерживаем, как можем.

Забавно, что Соня раньше была психиатрической медсестрой и даже успела поработать в тюремной больнице! Если бы мне в юности кто-то сказал, что я полюблю человека «со стороны врага», я бы пришла в ужас.

## **КАК УЖИТЬСЯ ДВУМ ЛЮДЯМ С ХРОНИЧЕСКОЙ ДЕПРЕССИЕЙ. СОВЕТЫ САШИ**

### **✓ Самое главное — поддержка**

Поддержка любимого человека помогает пережить депрессию. Она даёт силы жить. Она позволяет отвлечься от тягостных физических ощущений и раздумий.

Но поддерживать человека в депрессии очень трудно! Ответственно заявляю вам, как человек с депрессией и как партнёра человека с депрессией. Вам может казаться, что ваши добрые слова игнорируют, их сносят волной бескрайнего пессимизма. Ощущение отчаяния и безысходности в этом состоянии так сильны, что человек просто не способен поверить в то, что будет лучше.

### **✓ Выслушать, а не поучать**

Не нужно наставлять и советовать. Чаще всего достаточно просто выслушать или пожалеть.

### **✓ Запастись терпением**

Нужно запастись терпением. Ваши слова, ваши объятия, ваша бытовая помощь и забота не приносят результата? Это не ваша вина. Всё это сработает тогда, когда ваш близкий будет способен такую помощь принять. Его или её пессимизм не означают, что ваши усилия тщетны!

### **✓ Не принимать на свой счёт**

Важно научиться не принимать неприятное поведение близкого в депрессии на свой счёт. Человек в таком состоянии не всегда добр: иногда его раздражает и вымораживает буквально всё, в том числе ваши попытки ему помочь. Близкий может быть несправедлив и слеп в собственном горе, и это не его вина.

### ✓ Иногда нужно оставить человека в покое

Тем не менее, если вас настойчиво просят чего-либо не делать или не говорить (в конце концов, у каждого свои представления о поддержке), то просто оставьте человека в покое. Когда настанет время, она или он сами вас обнимут и поблагодарят за то, что вы делали.

### ✓ Не забывать о себе

Самое важное: не забывайте заботиться о себе. Если чувствуете, что тоже сломались, то не прячьте этого. Возможно, ваш близкий и сам вас поддержит, как сможет, открыв новые внутренние резервы, которые даёт любовь.

Терпеть хамское поведение вы тоже не обязаны. Постарайтесь мягко, но настойчиво определять границы своей помощи и беречь свой собственный ресурс.

### ✓ Подключайте других людей

Поддерживать человека в депрессии длительное время очень непросто, поэтому лучше не взвешивать на себя всю эту ношу, а по возможности подключать друзей и знакомых.

## ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ

Как меня только не представляли в прессе: «художницей», «автором комиксов», «мультипликатором-самоучкой», «видеооператором», «журналисткой», «активисткой», «музыкантшей»... Всё это действительно входит в мой бесконечный перечень творческих увлечений и реальных работ. Только ни в одну из коробочек с лейблами меня не упакуешь.

Я изучала антропологию в СПбГУ и даже написала статью о том, как менялись новогодние обращения президента Путина за годы его правления. (Оказалось, что со временем фигура Путина в кадре становилась всё боль-

ше, а здание Кремля — всё меньше. Эту публикацию с интересом подхватили СМИ.)

Кроме того, я обучалась режиссуре в Театральной академии, вела видеосъёмку в антропологической экспедиции, работала видеорепортёром на опасных уличных акциях. Увлекает меня работа с шуруповёртом и дрелью, а ещё ночёвки с палаткой в диком лесу. У меня всегда было множество увлечений и интересов, и самая сложная для меня задача — их совмещать.

Чаще всего моё утро начинается с того, что я обниму свою девушку, расцелую и накормлю двух кошек. Потом я делаю то, что называю «зарядкой обстоятельств» — это время, которое я посвящаю физической активности. Она всегда разная в зависимости от погоды, моего самочувствия и загруженности. Это может быть двухчасовая пробежка или силовые упражнения, а могут быть простые упражнения лёжа во время депрессии.

После завтрака я отпускаю день в свободное плавание, аккуратно причаливая к островам взаимных договорённостей с другими людьми.

В идеале в течение дня я:

- немного поработаю одну из своих работ (видеомонтаж, съёмки, иллюстрации, ремонты);
- позанимаюсь музыкой;
- уделю время одной творческой идее, которая меня посетит;
- выйду на улицу (хотя бы ненадолго);
- проведу время с любимой девушкой и пообщаюсь с друзьями.

Но не все дни идеальны, и бывают периоды, когда нужно весь день проработать, чтобы были деньги на жизнь. Бывает и так, что депрессия придавливает к земле и не получается ничего, кроме полежать.

Я мечтаю, чтобы времени играть музыку и ресурса на это было как можно больше. Мечтаю переиздать «Книгу о депрессии» в России — к сожалению, её издали единственный раз, и тот тираж уже давным-давно распродан, у меня самой остался последний сильно помятый экземпляр. Хотелось бы ещё опубликовать этот комикс за рубежом на нескольких языках.

Я планирую нарисовать ещё несколько книг. Одна из идей — автобиографический комикс «Матрёшки»: о депрессии в нескольких поколениях женщин моей семьи.

Ещё я мечтаю жениться на Соне и провести медовый месяц в Амстердаме<sup>1</sup>!

P.S. Если вас заинтересовали Сашины комиксы, и вы можете помочь их издать в России или любой другой стране — обращайтесь.

Комиксы: [https://vk.com/depression\\_in\\_pictures](https://vk.com/depression_in_pictures).

Мейл: [sasha.verter@gmail.com](mailto:sasha.verter@gmail.com).

*Записано в январе 2021 года.*

---

<sup>1</sup> В России запрещены однополые браки. Пары, которые хотят заключить официальный союз, уезжают для этого в другие страны. При этом в России выданное за рубежом свидетельство о браке между людьми одного пола не имеет юридической силы.

# «В мании я была бесстрашной и бесстыдной», — Елена Рыдкина, секс- просветительница

*«У меня с юности был комплекс женщины-воина — я постоянно толкала себя на подвиги, на жёсткие рискованные эксперименты. Но на самом деле в периоды подъёма мне нужно не разгоняться, а сознательно замедляться: заботиться о себе, замечать свои потребности, создавать безопасное пространство вокруг.*

*Огромным достижением стало понимание, что мании не так-то круты. Я привыкла считать, что настроение на 9—10 баллов из 10 — это вау!, ради таких моментов и стоит жить. Но, прислушавшись к ощущениям, осознала, что маниакальный драйв выжигает и физически выматывает.*

*Благодаря психотерапии я увидела, что возбуждение, сексуальное и не только, может быть «из тела» или «из головы». Во втором случае оно растёт бесконтрольно и становится утомляющим, дискомфортным, даже неприятным физически. И на самом деле оно не про секс. Желание сейчас же сорваться в экстремальные приключения часто прячет сложные эмоции — страх или бессилие».*





Елена Рыдкина (29 лет), секс-коуч и ведущая дерзких тренингов, внесла более чем заметный вклад в российский секспросвет. Она организовывала первую в стране образовательную конференцию Sexprosvet18+ и первую большую эротическую вечеринку. Её подход к секспросвету можно назвать революционным, ведь она делает всё возможное для распространения ценностей сексуальной революции.

Я давно читала блог Лены, в котором она откровенно делилась своими открытиями, переживаниями. И когда увидела пост о диагнозе, решила познакомиться лично.

Лена встретила меня в домашней пижаме и сразу же пригласила расположиться в самом уютном месте её квартиры — на просторной кровати с мягкими игрушками.

Мы записывали интервью в два приёма: в июне 2019 года, когда Лена только узнала свой диагноз, и в августе 2020-го, когда она уже разработала собственную систему сдержек и противовесов, помогающую ей чувствовать себя здоровой и свободной.

Её история — о том, как мания помогает раздвигать границы возможного и при этом выжигает изнутри. Это рассказ о непрерывном исследовании мира и самоисследовании, на которые, возможно, обречён каждый творческий человек со строптивной психикой.

## НОРИЛЬСК — МОСКВА — ЛОС-АНДЖЕЛЕС

В 16 лет я переехала в Москву из Норильска, чтобы учиться в Высшей школе экономики, и моя жизнь превратилась в хаос. Первые полгода я нечасто посещала занятия в университете, график был абсолютно ненормированный, много алкоголя и вечеринок.

У меня были периоды космической активности — недели, месяцы, когда я чувствовала себя великолепно. Я изучала всё, что попадалось под руку, и всё казалось дико интересным. А потом приходило такое странное состояние, как будто всё подёрнуто мутной пеленой. Я не понимала, что происходит. Вот только что всё было хорошо, и вдруг я теряю интерес. Казалось, что время для меня идёт не линейно, а по спирали. Я постоянно возвращаюсь к одному и тому же состоянию, всё повторяется.

Долгое время я воспринимала эти циклы как должное. Я быстро поняла, что одновременно во мне живут два разных человека, а то и больше, и привыкла к этому. Лет в 19 я так это для себя сформулировала: сейчас я почему-то падаю вниз, и нужно дойти до дна, а потом просто дожждаться, пока энергия начнёт подниматься сама собой, и я всплыву на поверхность. Не нужно выпендриваться и заставлять себя что-то делать насильно. Хотя где-то в подсознании звучала папина фраза: «ты болтаешься, как говно в проруби». Мол, нужно быть серьёзнее, ответственнее. Но я ничего не могла с собой поделать.

В студенчестве было не так трудно приспособиться к нестабильности настроения. Да и училась я не слишком много: новый жизненный опыт меня интересовал гораздо больше, чем лекции по расписанию.

Я сразу начала работать — сначала на простой работе вроде курьера и оператора кол-центра, потом по специальности: в психологической лаборатории и в биотехнологическом стартапе. Но нигде долго не задерживалась, потому что быстро увлекалась и также быстро теряла интерес.

От социальной антропологии я скакала к нейропсихологии, от истории западноевропейского средневековья к биотехнологиям, начинала изучать немецкий, испанский, французский и итальянский. Я училась на бюджете, жила сначала в общежитии, а потом у парня, так что небольшие заработки вместе с поддержкой родителей вполне держали меня на плаву.

Гораздо труднее было поддерживать романтические отношения: ещё вчера я была влюблена, а сегодня уже не нужно ничего, единственное, чего хочется — залечь в своей норе и смотреть сериальчики.

**Моя сексуальность тоже меняется вместе с настроением: в гипомании море энергии, хочется много секса, экспериментов, разных партнёров. И трёх может быть мало, а в депрессии — и одного много. На спаде я начинаю задумываться, что хотела бы постоянства, семьи, но фаза меняется — и это желание исчезает.**

Здорово, что мне удаётся находить понимающих партнёров, которые знают, что я могу быть в какие-то моменты эмоционально и сексуально недоступной. В целом осознанность и искреннее общение с партнёром — добрые друзья не только биполярника, но и любого человека.

Тогда же, в студенчестве, у меня случились самые длительные на сегодня отношения: три года я жила с молодым человеком и за это время расставалась с ним немалое число раз.

Да и сейчас не очень-то у меня получаются «серьёзные» отношения. Я постоянно меняюсь, не только из-за циклов настроения, но и из-за непрерывного поиска себя, так что отношения с конкретным человеком быстро теряют актуальность. В дружбе я тоже непостоянна. У меня вечно меняется окружение, круг интересов. Только в последние пару лет я стала двигаться к какой-то стабильности.

## SEXPROSVET18+

После окончания университета у меня началась суперинтересная жизнь: первая серьёзная работа в американской биотехнологической компании и постоянные разъезды по международным конференциям. Мы изучали процесс старения и возможности его замедлить — потрясающая тема! Параллельно шла учёба в магистратуре по когнитивным наукам. У меня была возможность продолжить развитие в этой сфере, но мечтала я совсем о другом.

Меня завораживали секс-образование и цифровые технологии, и вдохновившись примером американских просветителей, я решила искать работу, в которой могла бы реализовать этот интерес. Сначала искала через знакомых вакансии журналиста по секс-тематике, но нашла кое-что получше.

Меня познакомили с основателем приложения для быстрых знакомств Pure, и он предложил мне нестандартную работу — стать «секс-евангелистом»<sup>1</sup> этой компании. Евангелист — это вроде амбассадора, или даже проповедника, но из области технологий. Это человек, который полностью принимает ценности компании и транслирует их собственным примером.

**Моя миссия в Pure была в том, чтобы продвигать в России ценности сексуальной революции: свободу, раскрепощённость, открытую коммуникацию о сексе.**

Работа была максимально творческой и свободной. Компания находилась за рубежом, а я как представитель в Москве чаще всего ставила себе задачи самостоятельно: сама решала, на какие мероприятия ходить, какие и когда — организовывать.

---

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=8C-MO3QSUxUc>

С одной стороны, такая жизнь — мечта любой творческой личности, но с другой — всё было слишком хаотично. Проблема в том, что гипомания не может продолжаться вечно. А в депрессии вообще невозможно делать что-либо творческое.

**На подъёме я набирала проектов, не зная, сколько сил у меня будет через неделю или месяц. Слишком часто получалось, что после периодов суперактивности я просто исчезала с радаров. Становилось чудовищно стыдно.**

Я бывала в длительных командировках в удивительных городах: Сан-Франциско, Нью-Йорке, Лос-Анджелесе. И при этом с трудом заставляла себя выйти из дома.

## СЕКС И МАНИЯ

Честно скажу, что начала заниматься секс-образованием благодаря гипомании.

**На подъёме я была бесстрашной и бесстыдной. Самооценка взлетала до небес. Благодаря этому многие вещи становились возможными, и, что самое удивительное, мир меня поддерживал.**

Это ощущение всегда помогало мне раздвигать границы. Я же на этом и специализируюсь: делать то, на что никто раньше не решался, быть первооткрывательницей.

Так я с друзьями задумала и организовала конференцию Sexprosvet18+. Это было первое в России крупное событие такого формата: не профессиональное и не чисто практическое, а именно научно-популярное.

Sexprosvet18+ (ноябрь 2015 года) — первая научно-популярная конференция о сексе в России, которая объединила медицинский ликбез, научпоп, эротику и обсуждение общественно важных вопросов. Организаторы поставили задачу начать в обществе открытый, честный и грамотный разговор о сексе.

Со временем конференция переросла в большой просветительский проект в России и соседних странах, который включает ре-

гулярные лекции и воркшопы о разных аспектах секса и отношений<sup>1</sup>.

В области секспросвета я придумала достаточно много нового для России. Например, читала лекции про SexTech (технологиям и инновациям в области секса) на профессиональных конференциях. Наблюдала там много смешных и даже диких ситуаций, ведь россияне совсем не привыкли к открытому обсуждению секса, тем более на серьёзных деловых встречах. Например, когда я выступала на Санкт-Петербургской интернет-конференции СПИК в 2016 году, примерно треть слушателей просто вышли из зала с возмущёнными лицами, а один мужчина лет 40 залился гомеорическим хохотом. Рассказывала я всего лишь о том, какие новые контрацептивы разрабатывают в лабораториях разных стран.

Некоторые мои затеи со стороны могут показаться полным безумием. Я несколько лет увлекалась эротическим доминированием и периодически работала как профессиональная доминатрикс. Придумала тренинг по играм с мужскими попами на живых моделях — это был первый подобный тренинг в России, и на практике он выглядел, как небольшая образовательная оргия. Тренинг быстро стал популярным. Меня даже называли «русской королевой простаты». Однажды я проводила мастер-класс на парне-модели перед сотней зрителей. Это было на первой Kinky Party (тогда она называлась Pop Porn Party) — опять-таки первой большой эротической вечеринке в России. Я успела провести подобные тренинги в Украине и даже в Лос-Анджелесе, было весело!

На вечеринках я воплотила формат «Непристойные истории» — когда люди выходят на сцену и рассказывают публично о своём эротическом и сексуальном опыте.

---

<sup>1</sup> <http://sexprosvet.me/about>

Женское доминирование (или фемдом — сокращение от female domination) — формат эротических игр в рамках БДСМ, в котором женщина (доминатрикс, или госпожа) доминирует над мужчиной физически и психологически: приказывает, подчиняет, требует выполнять её фантазии и наказывает за непослушание.

БДСМ (BDSM) — субкультура, объединяющая любителей таких сексуальных практик, как связывание, садизм, мазохизм, доминирование и подчинение. В паре обычно роли распределяются на доминанта (того, кто обладает властью) и сабмиссива (того, кто подчиняется).

А ещё я участвовала в шоу «Холостяк» на ТНТ и подарила главному герою секс-куклу. Я пыталась продвигать на этом сексистском и довольно токсичном шоу идеалы феминизма. Было непросто, особенно из-за того, что решила я на участие в гипомании, а съёмки шли уже во время депрессии.

В целом мои гипомании были достаточно конструктивными — избыток энергии уходил в творчество, в работу, хоть и такую нестандартную.

Случались у меня и довольно странные эксперименты. Как-то на подъёме я увлеклась буддийской идеей пустотности (предельной переменчивости) сознания и некоторое время старательно переворачивала в уме любые установки и идеи о себе. Через неделю у меня уже были некоторые сложности с физическим узнаванием себя — настоящая диссоциация.

В это же время я узнала от подруги, юнгианского психоаналитика, про женские архетипы Евы (преданная и заботливая жена и мать) и Лилит (свободная, творческая и сексуальная). Я так впечатлилась тем, как много эта пара архетипов объясняет в моей жизни, что решила уравновесить их с помощью обряда: на одной половине головы обрила висок, заплела косичку валькирии, проколола верхнюю часть уха и нос. Вторую половину оставила женственной, как символ Евы.



Случалось, я брала немалые деньги в долг, чтобы немедленно полететь через океан за прекрасным мужчиной. Хотя тогда это, разумеется, казалось самым разумным решением на свете. Однажды я даже собрала деньги на два путешествия в Штаты одним постом в «Фейсбуке».

За тот год я довольно много заработала и рассчитывала на эти сбережения путешествовать всё лето. Но быстро всё растратила. У меня был в руках билет в лагерь для секс-просветителей под Вашингтоном, но не было денег на самолёт! Буквально за несколько дней до события я написала об этом пост. Моментально нашёлся человек из подписчиков, который безвозмездно купил мне билет. Второй подписчик оплатил следующую поездку в Лос-Анджелес. Об этой истории даже написали в прессе, и многих тогда покорила моя дерзость. Но у меня тогда было ощущение, что возможно всё!

## **БЕСПОКОЙНЫЙ УМ И ПАНИКА**

Было несколько тревожных звоночков, которые в конце концов заставили меня задуматься о том, что мои эмоциональные качели — это не просто особенность характера.

Первый из них был в 22 года, когда я внезапно упала в обморок в клубе. Невролог тогда сказала, что у меня очень возбудимая кора головного мозга, и мне нужно замедляться: то есть меньше алкоголя, меньше громкой музыки, спокойные прогулки и йога. Звучало ужасно скучно! Но я всерьёз испугалась за здоровье и решила жить спокойнее, занялась йогой. Какое-то время это помогало.

Летом-осенью 2018 года я пережила череду тяжёлых событий: самоубийство друга, болезненное расставание с бойфрендом, гибель хорошей знакомой. В тот год я постоянно путешествовала, и меня то и дело бросало вверх-вниз, от скорби и печали к радости и обратно. Разъезды отняли у меня много энергии, и когда я верну-

лась домой, решила всю зиму жить в Москве и заботиться о себе.

Сначала мне было спокойно и радостно, я была уверена, что скоро восстановлюсь. Но в январские каникулы меня унесло камнем вниз. В праздники я много времени проводила одна, работы не было, и это оказалось невыносимо. Мне было тошно, то накрывало паникой, то изнутри грызла серая тоска. Я хваталась за голову: что же я делаю не так?

А после январских каникул всё моментально ожило, калейдоскоп проектов и тусовок, и меня закрутило, как в карусели. Через пару недель такого режима я уже не понимала, что со мной происходит, и никак это не контролировала — просто ждала, что сейчас меня сломает. Как будто меня привязали к вагону, который на полной скорости мчится в пропасть.

За год до этого, в январе 2017 года в поездке в Вену, мне попала в руки книга Кей Джеймисон «Беспокойный ум». Прямо во время чтения меня накрыла паническая атака: ощущение узнавания того, что переживала автор, было кошмарным. Я просто оцепенела, не могла выполнять простейшие действия. Моему парню пришлось вести меня в аэропорт за руку и показывать мой паспорт. Меня разрывало от невыносимости нахождения в собственном теле — в тот момент хотелось просто самоуничтожиться.

Я сильно испугалась и рассказала об этом случае психотерапевту. Мы начали разбираться с теньевыми эмоциями, которые я от самой себя прячу — стыд, страх, злость. В какой-то мере это помогло.

Всерьёз я задумалась о психиатрическом лечении только спустя год. Тогда у меня был бойфренд, который лечился от биполярного расстройства. Он периодически шутил, что я такая же, как он.

**Как-то я поделилась с ним тревогой, что не смогу в своей жизни построить ничего надёжного: после каждого цикла настроения мои достижения как будто**

**обнуляются, я возвращаюсь в одну и ту же точку снова и снова, и это меня изматывает.**

**Тогда мой парень сказал: «Мне кажется, тебе действительно стоит сходить к психиатру».**

После того разговора у меня была кошмарная ночь, какие только мысли не лезли в голову. С одной стороны, я понимала, что если решусь наблюдаться у врача, то, скорее всего, получу дополнительные инструменты для управления своей жизнью. Была ещё мысль, что психическое расстройство — это даже пикантно, я ведь всегда стремилась ко всему из ряда вон. У меня продвинутая тусовка, для моих друзей это не клеймо.

С другой стороны, один из моих худших страхов — что меня упекут в психушку.

Иногда в изменённых состояниях сознания, под психоделиками или марихуаной, меня накрывало странное ощущение: как будто меня запирают внутри собственной головы. Внешний мир становится нереальным и далёким, ещё чуть-чуть, и связь с ним порвётся, я навсегда останусь заперта в себе. Рядом были люди, которые меня убеждали, что всё в порядке, но я не могла выйти с ними на контакт. В такие моменты мне становилось страшно, что окружающие поймут, что я неадекватна, и отправят меня в психушку.

Психиатр, когда я до него всё-таки добралась, развеял многие страхи. Я узнала, что против моей воли в больницу меня не отправят, что это может случиться только в том случае, если я попытаюсь навредить себе или окружающим.

Забавно, что я пришла к психиатру в состоянии гипомании, после того как прочитала лекцию о полиамории и дала интервью модному изданию — взвинченной до небес, с бешеными глазами. Врач сказал, что так бывает редко — биполярники чаще всего доходят до врача в депрессии.

Мне прописали нормотимик и антипсихотик. Сначала сильно колбасило, но через пару недель состояние стало

выравниваться. Из-за антипсихотика я стала спать по 10—11 часов, но это было не страшно, потому что в остальное время моё сознание было ясным, а состояние — продуктивным.

Я сразу уточнила у врача, когда я смогу отказаться от таблеток. Она ответила, что если я выстрою корректный образ жизни и освою практики осознанности, то через год это будет возможно.

## **НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ К РАВНОВЕСИЮ (записано в августе 2020 года)**

Я с самого начала говорила о биполярном расстройстве открыто — как, впрочем, и обо всём, что со мной происходило. Не могу сказать, что диагноз радикально изменил мою жизнь. Я не определяю себя через болезнь и не считаю себя больным человеком. Биполярное расстройство — это, безусловно, часть меня, а не дефект, который нужно скрывать или исправлять любыми средствами.

Моя московская и международная тусовка всегда была очень поддерживающей, мы часто обсуждали с друзьями психическое здоровье, так что я никого не шокировала своей откровенностью.

Труднее всего оказалось рассказать о диагнозе родителям. Они явно испугались и, пока я была у них в гостях, с тревогой следили за моим настроением, старались не расстраивать. Но в целом они меня тоже поддерживали. Мы даже взялись разбираться, от кого же мне досталось такое «наследство» (правда, так и не нашли ответ).

Первые месяцы я жёстко следила за режимом дня, уровнем сахара в крови, исключила алкоголь и кофеин, придумала много практик заботы о себе. Но в этих рамках оказалось слишком тесно. Моей приверженности медикаментозному лечению хватило на полгода — до первого большого соблазна.

Я выбралась на фестиваль «Огонёк» (русский Burning Man) и решила отдохнуть от правил до возвращения в Москву. Здравствуй, ненормированный режим, психоактивные вещества и избыток сенсорных впечатлений — всё громко, ярко, безумно! После ночного трипа утро, день и ночь смешались, я не могла решить, когда пить таблетки (которые нужно пить по часам), и не стала принимать их вовсе.

На самом деле, мне не слишком нравилось самоощущение на таблетках: как будто моя голова в тисках, я живу, но не в полную силу, чувствую, но не по-настоящему. Я так и не вернулась к психиатру. Мне было непросто, но я была такой живой!

Я решила искать альтернативный путь к равновесию и начала увлекательный процесс исследования и самоисследования. Могу пока поделиться предварительными результатами.

**Я приняла за данность то, что мне досталась чувствительная психика. Это дорогая хрупкая скрипка, которая требует бережного обращения и ухода. Моя задача — научиться этому уходу: с помощью работы с эмоциями, сознанием, изменения образа жизни и отношений со стрессом.**

Я смирилась с тем, что моё настроение не может быть стабильным всё время, а точнее, стабильно приподнятым, как мечталось раньше. Иногда грустить и чувствовать себя подавленной нормально, кроме того, есть женские гормональные циклы, с которыми нет смысла бороться. Важно избегать крайностей — знать свою меру и черту и через неё не переступать. А если всё-таки переступила — удвоить и заботу о себе после.

Я учусь быть внимательнее к своему физическому и эмоциональному состоянию, шаг за шагом осваиваю навыки, помогающие тормозить спады и подъёмы в самом их начале, до того, как они перерастут в развёрнутые депрессии или мании.

Огромным достижением стало понимание, что состояния крайнего подъёма не так-то круты. Я привыкла считать, что настроение на 9—10 баллов из 10 — это вау!, ради таких моментов и стоит жить. Но, прислушавшись к ощущениям, осознала, что маниакальный драйв выжигает и физически выматывает.

Благодаря психотерапии (я с 2017 года в личной терапии, а с 2018 сама обучаюсь на гештальт-терапевта) я увидела, что возбуждение, сексуальное и не только, бывает «из тела» или «из головы». Во втором случае оно растёт бесконтрольно и становится утомляющим, дискомфортным, даже неприятным физически. И на самом деле оно не про секс. Желание сейчас же сорваться в экстремальные приключения часто прячет сложные эмоции — страх или бессилие, например.

Раньше у меня было правило: в любой непонятной ситуации нужно влюбиться и найти себе сексуальное приключение! Я «сбегала» в секс от проблем и удовлетворяла им кучу разных потребностей — от сброса тревоги до самоактуализации. Теперь же главная функция секса в моей жизни — углубление контакта, телесная и эмоциональная близость с определённым человеком.

**У меня с юности был комплекс женщины-воина — я постоянно толкала себя на подвиги, на риск, на жёсткие рискованные эксперименты. Но на самом деле в периоды подъёма мне нужно не разгоняться, а сознательно замедляться: заботиться о себе, замечать свои потребности, создавать безопасное пространство вокруг.**

Мне очень подошёл подход embodiment<sup>1</sup>, направленный на улучшение контакта со своим телом: я учусь успокаиваться и заземляться с помощью медитаций и физиче-

---

<sup>1</sup> <https://daily.afisha.ru/relationship/14054-telo-eto-ne-taksi-dlya-mozgachto-takoe-embodiment-i-kak-on-pomozhet-nam-byt-osoznanney/>

ских упражнений. Огромной поддержкой для меня стали занятия шаолиньским кунг-фу и даосскими практиками, а также медитации. Поначалу я медитировала по часу в день, давая себе задания, например, «найти покой». С помощью медитаций мне зачастую удаётся уложить себя спать даже во время гипомании.

Я нашла альтернативные способы сбросить возбуждение «из головы». Например, аутентичное движение под музыку — позволить своему телу двигаться в такт музыке и эмоциям так, как ему хочется. Можно петь, рычать, просто прокричаться. Важно заранее подобрать способы, которые работают, чтобы они были под рукой в критичный момент.

Я выяснила, что на душевное состояние сильно влияет питание — прежде всего, потребление сахара и кофеина. Чтобы разобраться в этом, я решила пройти курс по нутрициологии (науке о питании), а потом начала учиться на Health Coach, то есть специалиста по здоровому образу жизни.

Я отказалась от избытка кофе и чая (пью их не чаще раза в неделю), потому что кофеин мешает вовремя уснуть. Я почти перестала пить алкоголь, но его мне обычно и не нужно, как и других психоактивных веществ: у меня и без всякого допинга обострённое сенсорное восприятие. Я осознала, что, когда принимала психотропные вещества, они нередко выносили меня не только в манию, но и в депрессию.

Я учусь понимать, что на самом деле говорит мне моё тело. Например, я заметила, что вместо того, чтобы съесть сладкого, когда очень этого хочется, стоит просто выйти на свежий воздух!

Ещё в 2018-м я осознала, что в моей жизни не хватает режима, и что сон критически важен, ведь самое жёсткое моё ухудшение началось после бессонной новогодней ночи. Я поставила эксперимент: месяц выясняла, какой режим оптимален, отстраивала график сна и питания, созда-

ла ритуалы засыпания и подъёма. Теперь, даже если мне хочется тусить до утра, я укладываю себя спать, чтобы не расшатывать психику.

Стараюсь за два часа до сна включать авиарежим в телефоне, расслабляться, ставлю особый плейлист, иногда танцую медленно, затем читаю художественные книги вместо гаджетов. Сплю столько, сколько тело просит. Для утра я тоже придумала ритуал плавного погружения в рабочий режим.

На меня произвело впечатление исследование World Happiness 2019<sup>1</sup>, где говорится о связи постоянного зависания в гаджетах с депрессивными состояниями и даже суицидальными мыслями. Из-за смартфонов люди хуже спят: яркий свет и избыточный поток информации по ночам сильно стимулируют мозг.

Пока мне удаётся балансировать настроение: не было ни долгих провалов, ни экстремальных подъёмов.

## **КОГДА МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ**

Моей главной мечтой всегда было жить иначе. И, действительно, это мне удавалось.

В 25 лет я оказалась в Лос-Анджелесе с любимым мужчиной, мы оба были профессиональными доминантами. Он хотел на мне жениться. Я училась у лучших профессионалов БДСМ в мире. У меня набиралась база клиентов, я успешно провела свой первый тренинг и начала собирать команду для секс-образовательного проекта в виртуальной реальности. У нас с парнем была замечательная полиаморная тусовка, улётные секс-вечеринки. Казалось бы, я нашла свою нишу — извращённое просто не придумать,

---

<sup>1</sup> <https://worldhappiness.report/ed/2019/the-sad-state-of-happiness-in-the-united-states-and-the-role-of-digital-media/> (раздел The Rise of digital media and the fall of everything else).



вот он, единорожий мир, о котором я могла только мечтать!

Что тут сказать... я улетела из Лос-Анджелеса и больше не вернулась, поняв, что это не то, чего я хочу.

Моей последней попыткой воплотить эту мечту был «Город сексуальной свободы» на Карибах. Я согласилась на эту работу, когда на самом деле её уже не хотела. Спустя какое-то время я поняла, что нет, это опять не то, и отправилась искать дальше.

Caribbean Fancy — гостиничный комплекс в Доминикане, специализирующийся на секс-вечеринках. Позиционирует себя как место для максимально раскрепощённого сексуального самовыражения.

Я больше не веду тренинги на живых моделях и не беру клиентов по эротическому доминированию, хотя поступает много предложений. Психотерапия сильно изменила моё восприятие сексуальности, эти вещи стали более интимными.

В целом с возрастом я стала спокойнее. Кажется, я перебрала разных сексуальных опытов, да и лучше стала понимать свои желания.

Благодаря изучению психологии и здорового образа жизни мои интересы вышли за рамки секспросвета.

Я по-прежнему занимаюсь секс-коучингом<sup>1</sup>, но от чисто сексуальных практик всё больше перехожу к удовольствию в широком его понимании. Иными словами, теперь я помогаю женщинам, мужчинам и парам научиться кайфовать от себя, своего тела и своей жизни, находить в отношениях и именно то, что им подходит.

У меня есть ощущение, что я успею прожить ещё несколько жизней, сделать очень разные вещи. Этот путь не будет простым из-за моей строптивой психики.

---

<sup>1</sup> <https://www.elenarydkina.com/>

Но у меня смелое сердце, я думаю, что смогу принять свою жизнь такой, какой она будет, и использовать любой опыт во благо себе и миру.

*Записано в июне 2019 года  
и в августе 2020 года.*

# «Чтобы стать бизнесменом в России, нужно быть ненормальным», — Александр Донской, шоумен и предприниматель

*«Я официально заявил, что в 2008 году буду баллотироваться на пост президента России. Моё заявление произвело в политических кругах эффект разорвавшейся бомбы.*

*И хотя все прекрасно понимали, что у меня нет ни единого шанса победить на этих выборах, на моём примере решили устроить показательную порку для других «популярных берега». Против меня сфабриковали несколько уголовных дел и посадили в тюрьму.*

*...Когда я вспоминаю события тех месяцев, я вижу солнце, которое в один момент исчезло, как будто его съел крокодил из известного детского стишка. Тогда я попал не в одну тюрьму, а сразу в две. Одна была реальным СИЗО с грязной сырой камерой, отвратительно смердящими матрацами, блевотиной из испорченных продуктов, постоянной слежкой и унижениями. Другую тюрьму не видел никто, кроме меня. Но она была даже страшнее первой. Это была моя депрессия.*

*Мне стало казаться, что я в тюрьме уже долго — не месяц, не два, а год, три, пять лет, десять... Временами в голову закрадывалась мысль: «А что, если я всегда был только здесь? Что, если вся моя жизнь на свободе — бизнес-империя, победа на выборах, пост мэра — только галлюцинация? Что, если на самом деле я всё ещё маленький мальчик, и это та самая комната, в которой меня запирали родители, чтобы я не мешался под ногами?»*



Бывший мэр Архангельска Александр Донской (50 лет) баллотировался в президенты на волне эйфории за много лет до Канье Уэста<sup>1</sup>. В отличие от рэпера, он был наказан за дерзость тюремным сроком. Но не отчаялся, а продолжил карьеру в новой сфере — индустрии развлечений. Александр основал первый в России музей эротики и организовал множество скандальных перформансов.

---

<sup>1</sup> В июле 2020 года звезда рэпа Канье Уэст подал документы, чтобы зарегистрироваться в качестве кандидата в президенты США от придуманной им «Партии Дня Рождения». Однако вскоре он отказался от участия в гонке. Семья Уэста тогда заявила, что активность Канье вызвана маниакальным эпизодом биполярного расстройства, которым страдает музыкант.

В 2018 году Донской публично объявил, что причина многих его успехов, провалов и странностей — биполярное расстройство, которым он страдает с детства. Предприниматель выпустил об этом целую книгу<sup>1</sup> — что-то среднее между исповедью и ликбезом.

Мне, конечно же, стало интересно узнать подробности первого каминг-аута о психическом расстройстве в бизнес-среде. Я написала Александру в «Фейсбуке», и он сразу же согласился со мной встретиться в высотке делового центра Москва-сити, где расположен его офис.

Я увидела немного грустного мужчину средних лет в брендовом спортивном костюме, который оказался не похож ни на эпатажного шоумена, ни на энергичного политика, часто мелькавшего в новостях.

Александр рассказал о том, как периоды эйфории и депрессии дают гениальные и провальные идеи для бизнеса, создают и ломают отношения, и в конечном итоге могут убить, если не приложить массу усилий к тому, чтобы их обуздать.

---

<sup>1</sup> Книга «Перепады настроения. От депрессии к эйфории». 2018 год. <https://www.litres.ru/aleksandr-viktorovich-donskoy/perepady-nastroeniya-ot-depressii-k-eyforii/>

## КНИГА ПОМОЩИ САМОМУ СЕБЕ

Когда я начал надиктовывать своей помощнице будущую книгу, я сказал: если хотя бы одного человека она спасёт, значит, всё не зря. А через час перезвонил ей и добавил: если она спасёт хотя бы меня, уже хорошо. Мне кажется, очень глупо совершить суицид, когда пишешь книгу о биполярном расстройстве. Да и потом глупо. Так что это прежде всего книга помощи самому себе. На самом деле я не знаю точно, зачем она нужна, просто захотелось рассказать обо всём пережитом.

Я не жалею о том, что у меня биполярное расстройство. Ведь это вопрос на самом деле о том, кем бы я был без него?

*Я родился в 1970 году в Архангельске в промышленном районе Сульфат. Это район, где жили рабочие, трудившиеся на местном градообразующем целлюлозно-бумажном комбинате. Из достопримечательностей вокруг были баракы, речка да капустное поле.*

*Отчим работал варщиком целлюлозы всё на том же легендарном комбинате. Он даже не пытался найти со мной общий язык. Чаще всего нас с сестрой запирали в комнате, чтобы мы не мешались под ногами. Зато если я успевал набедокурить, наказание не заставляло себя долго ждать. Мать била меня шлангом от старой стиральной машинки. А ещё меня привязывали к батарее и оставляли так на несколько часов. Это была самая мучительная экзекуция. Вроде и не больно, но так обидно и унижительно! Я чувствовал себя совершенно беспомощным и ненужным.*

*Из книги «Перепады настроения»*

Когда я только начинал свой жизненный путь в Архангельске, я укладывал доски, работал плотником, сторожем. Возможно, если бы я был обычным нормальным челове-

ком, там бы и остался. Честно, грустно думать об этом. Да я и не смог бы поддерживать постоянно даже такую работу, меня бы вскоре уволили за прогулы и приступы безделья.

*Чтобы кормить семью, я перепробовал разные варианты трудоустройства. С утра до ночи выпиливал на станке дощечки, которые потом шли на отделку дач. Начал барыжить сигаретами: покупал их у моряков и сбывал в комиссионные магазины. Потом начал ездить за товарами в Москву. Каналы сбыта росли. Я начал выводить свои товары на рынки города, в ларьки и киоски.*

*За это время я пережил столько, что ни в сказке сказать, ни пером описать. Меня кидали партнёры, на меня наезжали бандиты и РУБОП (Региональное управление по борьбе с организованной преступностью — прим.), меня обворовывали собственные реализаторы. Это ни разу не был путь, устланный розами. Но именно он привёл меня в 1994 год, когда я зарегистрировал свою первую фирму. По факту это был один-единственный киоск. Но через два года у меня было уже 18 киосков. А к 2003 году у меня стало 18 магазинов по всей Архангельской области. В моей торговой фирме «Сезон» трудилось 800 сотрудников.*

*Из книги «Перепады настроения»*

На подъёме я могу очень многое и считаю, что сделал массу хорошего и полезного. Ещё бывает так, что творишь какую-то фигню, а неожиданно получаешь крутой результат. Когда в бизнесе ты в целом в плюсе — значит всё хорошо. Хотя я часто переживаю, что ничего принципиально нового за последнее время не сделал. Есть упрямое желание, чтобы каждый день был прорывом.

*Во время эйфории я воспринимаю мир не так, как видят и слышат его другие люди. Я вижу идеи там, где другие*

не видят. Я могу делать то, что не могут другие. Я придумываю гениальные безумные проекты.

Именно благодаря эйфории летом 2011 года я открыл в Москве на Арбате первый в России Музей эротики «Точка G». Шумиха вокруг музея поднялась такая, что люди выстроились в очередь, чтобы увидеть всё своими глазами. Примерно в то же время в Музее современного искусства в Финляндии я увидел инсталляцию и подумал, что если увеличить её до 60 метров, то получится лабиринт без стен. Так родился «Ленточный лабиринт». И потом мы открыли его в 10 городах России.

*Из книги «Перепады настроения»*

Александр Донской в 2011 году основал корпорацию развлечений Big-Funny. Она включает более 100 музеев и аттракционов для взрослых и для детей в России, США и Европе. Среди них — «Музей эротического искусства точка G», «Зеркальный лабиринт», «Лабиринт страха», «Внутри человека» и многие другие<sup>1</sup>.

В состоянии эйфории я придумал и открыл в Санкт-Петербурге Музей власти. Экспозиция картин получилась фееричной — Патриарх Кирилл в наколках, Рамзан Кадыров в компании Филиппа Киркорова, Владимир Путин и Дмитрий Медведев в женской одежде. Не удержались и посвятили отдельную картину депутату Виталию Милонову. Разумеется, изобразили его в компании геев... Депутат почтил нашу выставку личным присутствием, после чего музей закрыли и опечатали. Мы проработали всего 12 дней.

*Из книги «Перепады настроения»*

Виталий Милонов — депутат Государственной Думы РФ, знаменитый своей консервативной и гомофобной политикой. Самая известная его инициатива — Закон против пропаганды гомосексуализма в Санкт-Петербурге среди несовершеннолетних

---

<sup>1</sup> <https://bigcreative.fun/>



(2012 г.), который позже стал основанием для подобного федерального закона. Внедрение этих законов спровоцировало общероссийскую волну гомофобии и подавления сексуальных меньшинств<sup>1</sup>.

## ОТ ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ КАМПАНИИ ДО ТЮРЬМЫ

*Во мне кипели мегатонны энергии. Мне искренне казалось, что это совершенно нормально — много работать, мало спать и столько успевать.*

*Чем успешнее я становился, тем меньше был согласен остановиться на достигнутом. Знакомые говорили: «Сань, притормози! Сань, отдохни, зачем тебе новые проекты? Разве тебе мало того, что у тебя есть?» А я думал: «Ребята, да вы в своём уме? Чего я добился? Ну стал более или менее успешным человеком. Но это же по меркам Архангельска! Всего лишь Архангельска, далеко не самого громадного и перспективного города на планете! Но ведь есть ещё другие города... Есть масштабы страны. А есть масштабы мира. И там обо мне ещё никто ничего не знает».*

*В 2003 году я понял, что моя фирма «Сезон» достигла в развитии потолка. Мне стало смертельно скучно. Хотелось попробовать себя в чём-то новом, чтобы опять испытать эти потрясающие чувства неизведанного.*

*...В это же время я понял, что мечтаю стать мэром Архангельска. Мне казалось, что это достойное завершение карьеры в родном городе — из барака в спальном районе переместиться в кресло городского главы. Семья и знакомые, узнав о моих планах, крутили пальцем у виска. Своей предвыборной кампанией я руководил сам.*

*Я иногда думаю, что мне сильно везёт. Что высшая сила меня спасает, хотя я не верю в Бога. У меня была масса*

---

<sup>1</sup> <https://meduza.io/slides/chetyre-goda-gosudarstvennoy-gomofobii-v-rossii-uvolnyayut-unizhayut-izbivayut-pytayut-i-ubivayut-gomoseksualov-i-transgenderov>

шансов попасть в глубокую задницу. Я запланировал потратить на избирательную кампанию 100 тысяч долларов, но по факту потратил больше миллиона. Я не мог остановиться и даже не считал, брал кредиты.

В кампании было множество моментов, когда всё могло пойти наперекосяк. В какой-то момент конкуренты выпустили газету о том, что я п\*\*\*р [гомосексуал], и писали на каждом столбе, что я создал секту голубых. Но нам опять-таки повезло: собралась отличная команда, расходы окупились. На выборах, которые состоялись 13 марта 2005 года, победил с 38,65% голосов и в 35 лет я стал самым молодым мэром в стране.

В то время я чувствовал себя просто замечательно. Это потрясающее ощущение — будто тебе сделали апгрейд системы, и ты вышел на качественно новый уровень возможностей. Вместо 8—10 часов в сутки я спал по 2—3. Мне было жаль тратить драгоценное время на сон. Ведь может открыться возможность, которой больше никогда не будет. А я всё пропущу, просто просплю. Сейчас я понимаю, что прожил в состоянии эйфории несколько лет.

Я верил, что само мироздание на моей стороне. Как будто у меня за плечами стоял невидимый ангел и шептал: «Всё получится, ты просто делай. Делай всё, что приходит в голову. Остальное я возьму на себя».

Я официально заявил, что в 2008 году буду баллотироваться на пост президента России. Моё заявление произвело в политических кругах эффект разорвавшейся бомбы.

Гораздо позже я понял, в чём была моя ошибка. Нельзя просто так взять и заявить, что ты идёшь в президенты. Сначала надо заручиться поддержкой власти, получить от них официальную отмашку. Скорее всего, разрешат стать «спойлером» — кандидатом для оттяжки голосов. Спойлеры нужны в любой избирательной кампании. Они доказывают, что в стране демократия.

И хотя все прекрасно понимали, что у меня нет ни единого шанса победить на этих выборах, на моём примере

*решили устроить показательную порку для других «попутавших берега». Против меня сфабриковали несколько уголовных дел и посадили в тюрьму.*

Вскоре после заявления Александра Донского об участии в президентской кампании на него обрушились проверки. В декабре 2006 года против Донского возбудили уголовное дело, обвинив в использовании поддельного диплома об образовании.

В 2007 году появились ещё два дела: о незаконном участии в предпринимательской деятельности и о превышении должностных полномочий. 1 августа 2007 года главу Архангельска взяли под арест сроком на семь месяцев, а затем приговорили к трём годам лишения свободы условно<sup>1</sup>.

*...Когда я вспоминаю события тех месяцев, я вижу солнце, которое в один момент исчезло, как будто его съел крокодиль из известного детского стишка. Тогда я попал не в одну тюрьму, а сразу в две. Одна была реальным СИЗО с грязной сырой камерой, отвратительно смердящими матрацами, блевотиной из испорченных продуктов, постоянной слезжой и унижениями. Другую тюрьму не видел никто, кроме меня. Но она была даже страшнее первой. Это была моя депрессия.*

*Мне стало казаться, что я в тюрьме уже долго — не месяц, не два, а год, три, пять лет, десять... Временами в голову закрадывалась мысль: «А что, если я всегда был только здесь? Что, если вся моя жизнь на свободе — бизнес-империя, победа на выборах, пост мэра — только галлюцинация? Что, если на самом деле я всё ещё маленький мальчик, и это та самая комната, в которой меня запирали родители, чтобы я не мешался под ногами?»*

*Из книги «Перепады настроения»*

---

<sup>1</sup> <https://lenta.ru/articles/2008/03/06/donskoy/>

## ОТТОЛКНУТЬСЯ ОТ ДНА

В один из самых тяжёлых периодов своей жизни, после освобождения из СИЗО, мне помогло выжить увлечение коучингом. Я вылетел из политики и оказался вообще без денег — сначала на всякую фигню тратил тысячи долларов, потом на адвокатов. Мало кто тогда верил, что у меня всё настолько плохо. Думали, что раз я был мэром, значит наворовал кучу денег.

Я жаловался коллеге-коучу: «Наверное, я уже на дне, мне не на что купить детям еду». Она отвечала: «Это не самое дно, раз не от чего оттолкнуться». И действительно, вскоре я снова стал выбираться.

Я начал консультировать людей по ведению бизнеса и понял, что что-то могу. Ведь когда ты пытаешься помочь другим, ты и себя тоже вытягиваешь, спасаешь свою самооценку. Я слушал, как другие выходили из трудных ситуаций, и учился. Об этом опыте я написал книгу «Продай себя. В бизнесе, в политике, в личной жизни»<sup>1</sup>.

Позже я понял, что с депрессией популярный в коучинге метод «оттолкнись от дна» не работает: ты не можешь сам себя вытащить из болота, как Мюнхгаузен. Всегда требуется помощь других людей. Но когда плохо, мне трудно обращаться к людям, сложно признать, что что-то нужно. Я начинаю скрываться от людей, замыкаюсь в одиночестве. Товарищи сами предлагали мне помощь, а я физически не мог даже позвонить по телефону. Наверное, мужикам это вообще сложно — прямо сказать, что нужна помощь.

Когда я читаю истории других людей с биполярным расстройством, которым просто неоткуда было ждать помощи, некому делегировать дела, думаю: «А что бы я делал на их месте? Может быть, повесился бы уже».

---

<sup>1</sup> <https://www.labirint.ru/reviews/goods/559359/>

И сейчас всё далеко не безоблачно. Например, что я сделал в последний период подъёма? Разругался в хлам с сыном, который является моим партнёром по бизнесу, заблокировал в телефоне 13-летнюю дочь, послал подальше сестру, бросил жену и собрался уходить к другой женщине, необдуманно влез в два проекта...

Я в своей жизни сделал массу странных вещей под настроение. Например, записал видеоролик: «Если боишься обоссаться публично — пройдишь в обоссанных трусах по Арбату!» Получил кучу негатива, даже моей дочке в школе говорили, что папа у неё дебил. А в тот момент я был уверен, что это круто.

**Однажды на волне настроения опубликовал ролик о том, что следующим президентом России будет гей. В итоге вышел сюжет на «России 24» о том, что я гей и снова иду баллотироваться.**

Недавно вот записал дурацкую песню «Трахни меня». Бывшая жена предупреждала, что никакой пользы не будет, создам себе на голову геморрой. Ну я и правда получил сплошной геморрой.

Или в отпуске накопил всякой всячины на тысячу евро, а потом шёл по улице и просто раздавал эти вещи.

Но всё это я просто не мог не сделать, иначе они бы застряли в моей голове и зудели. В какой-то момент я уже не могу остановиться. Думаю, это типично для биполярников: лучше делать и жалеть, чем не делать и всё равно жалеть. Многие мои задумки опасны и рискованны, но они захватывают, в такие моменты чувствуешь, что живёшь по-настоящему.

Для меня до сих пор большая проблема — делать что-то постоянно, доводить до конца большие блоки работы. Из-за своей плохой организованности я даже не знаю точно, есть ли какие-то закономерности у моего настроения.

Но самое худшее — это когда в голове нет идей, нет желаний, появляются мысли, что жизнь закончилась. Остаются только проблемы, которые нужно разгрести.

Недавно я решил запускать новый клуб в Питере, собрал уже команду, объявил, что на открытии будет Пэрис Хилтон. А потом подъём закончился, и я почти всё начатое свернул. Потому что в депрессии начинаешь осознавать: «Куда вообще я влез?» И непонятно, что из всех начинаний принесёт пользу, а что — только убытки. Меня очень волнует то, что с годами я совершаю всё больше ошибок.

И мысли о самоубийстве посещают часто, вчера вот, например. У меня в комнате есть доска, я писал на ней: «Зачем я живу?». Пытался найти ответ два месяца. А потом прошла депрессия, и снова стало всё классно, вопрос отпал сам собой.

Сейчас я мучаюсь вопросом: а когда я вообще бываю нормальным? Депрессия — ненормальное состояние, магия — ненормальное, что же остаётся?

## **У НАС ДАЖЕ ПРИНЯТО БЫТЬ ДЕПРЕССИВНЫМ**

Сначала я общался только с психологами. Меня спрашивали: «Из-за чего ты нервничаешь?» А я не мог ответить, просто становлюсь внезапно серо-буро-малиновым.

Потом стал ходить по психиатрам. Был у разных врачей, они разное говорили. У одного врача была версия, что это расстройство личности, ещё у одного — что синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Сканировали мозг несколько раз, даже предлагали воздействовать на магнитные волны специальным прибором. Был ещё аюрведический врач, индус, он советовал просто смириться с тем, что у меня такой характер.

Один доктор говорит: «Надо тебя срочно в больницу, так бесполезно лечиться». Мне очень страшно стало: и от больницы, и от перспективы пить таблетки всю жизнь. Пытались положить меня в частную клинику, но я из неё быстро сбежал. Было ощущение, что врачи просто решили на мне заработать: чем дольше ты лежишь, тем

больше они получают. С платной медициной хватает проблем: как только в клинике понимают, что у тебя есть деньги, будут бесконечно их вытягивать.

До сих пор мне хочется найти какой-то чудодейственный способ, чтобы всё прошло, но уже понимаю, что это навсегда. Надеюсь, что удастся за какое-то время выйти в ремиссию и обходиться без таблеток.

К счастью, мои близкие меня поддерживают. Жена прочитала несколько книжек о биполярном расстройстве, даже поговорила с моим психиатром. Она помогает вести дневник, напоминает о таблетках (я даже не могу сейчас вспомнить их название) и утешает, что это состояние временное, оно пройдёт.

Но когда я говорю знакомым о своих проблемах, в моём окружении чаще всего вообще не понимают, о чём идёт речь. Людям не объяснить, что бывают просто спады и подъёмы, без внешних причин. Каждый раз допытываются: «Да что случилось у тебя? Всё-таки, в чём дело?» Даже жена, хотя многое понимает, иногда спрашивает: «Отчего ты грустный?»

Недавно звоню товарищу:

— Мне хреново.

— А ты где?

— В Амстердаме.

— Если бы я был в Амстердаме, мне было бы отлично!

Я честно пытался несколько раз убежать от депрессии — в Амстердам, в Египет, на Мальдивы, куда угодно. Но это не работает.

*В России к депрессии странное отношение. Если человеку постоянно грустно, это не считается болезнью. Куда больше вопросов при нашем менталитете вызывают люди счастливые, улыбающиеся до ушей. Вот на этих смотрят и крутят пальцем у виска. Если же признаться, что чувствуешь себя несчастным, в ответ услышишь: «Горе от ума! Не выдумывай!» или «Хватит себя накручивать!»*

или «Это всё от безделья. Пойди мешки тяжёлые потаскай, сразу повеселеешь!». От такой сердечной поддержки многие люди, страдающие депрессией, даже не догадываются, что она у них есть.

*Из книги «Перепады настроения»*

Я пока только один раз встретил человека, который отреагировал на новость о биполярном расстройстве позитивно: «Вау, как интересно, каково это?». Остальные отвечали что-то в духе: «Ну фигня, не заморачивайся». Или ещё вариант: «Так это же настоящая жизнь, столько всего натворить! Хотел бы я так жить». Мне кажется, что для большинства соотечественников что шизофрения, что биполярное расстройство, всё звучит примерно одинаково — ты псих, ты странный, с тобой лучше не иметь дела.

Слова Александра подтверждает реакция на его автобиографию на его родине в Архангельске. В новостном издании «Эхо Севера» вышла такая заметка:

*«На самом деле, всё это чушь. (...) На самом деле, происходит следующее: правоохранительные органы сейчас активно расследуют тему выделения земельных участков в Архангельске в ранний период правления Донского. Как соскочить от вопросов следствия? Просто. Объявить себя сумасшедшим. (...) Чего не сделаешь, чтобы не сесть в тюрьму»<sup>1</sup>*

## **БИЗНЕС И БЕЗУМИЕ**

Если говорить про предпринимателей, то все они в какой-то степени е\*\*\*\*ые [ненормальные]. Нормальный человек работал бы в струе, встраивался бы в систему.

---

<sup>1</sup> [https://www.echosevera.ru/2018/09/13/5b9a1d3e12f17b32d71fa992.html?utm\\_source=yxnews&utm\\_medium=desktop&utm\\_referrer](https://www.echosevera.ru/2018/09/13/5b9a1d3e12f17b32d71fa992.html?utm_source=yxnews&utm_medium=desktop&utm_referrer).



Большинство людей готовы становиться «винтиками», а в бизнесе нужно каждый день что-то самому придумать.

Я хорошо представляю себе этих людей, потому что одно время их консультировал как коуч. У всех какие-то тараканы. Один мужик пришёл, заплатил мне тысячу долларов за консультацию и стал жаловаться на депрессию. Вроде у него всё есть: жена, любовница, дома в России и в Азии. Он в итоге он пошёл на уроки живописи и начал рисовать картины.

**Мир хаотичен и неуправляем. Но некоторые люди каким-то чутьём его улавливают, находят своё место. Думаю, психические расстройства очень распространены среди бизнесменов и политиков, только об этом не говорят.**

Не говорят, потому что боятся, что поставят диагноз, официально признают сумасшедшим. Если в России человек из бизнеса скажет, что у него психическое расстройство, об этом будут писать все конкуренты: «Такой-то — больной на голову, до свидания». Тот же эффект получаешь, когда говоришь, что ты гей, я проверял!

Я думаю, что на Западе каминг-ауты что-то дают людям, а в России — нет. Так что говорить стоит, если просто хочешь поделиться наболевшим и перестать притворяться, что всё всегда хорошо.

*Записано в сентябре 2018 года.*

# «Я могу производить впечатление очень функционального человека, но это иллюзия», — Саша Старость, психоактивистка

*«Полицейские увидели странную группу людей, очень молодых по сравнению с остальными участниками традиционного Первомайского шествия. Мы несли непонятные для них плакаты: «Я знаю свой диагноз, а ты?», «Мне не стыдно». Я накануне придирчиво рассматривала плакаты с мыслью: «Ну отлично, здесь нет ничего политического, властям будет не к чему придраться». Но от нас решили избавиться на всякий случай. Полицейские начали всех без разбору хватать, тянуть, валить, дёргать за руки. На моих глазах ребята кидали на землю, разрывали наши плакаты.*

*Это был довольно опасный момент. Мне бывает сложно контролировать свои импульсы, и я была готова драться с полицейскими. Так что они схватили меня и ещё двух ребят, которые сопротивлялись, и потащили к автозакам.*

*Для большинства участников марша это был первый опыт столкновения с властями, и он получился довольно brutальным. Среди нас было несколько человек с церебральным параличом, двое людей с тревожным расстройством. У Алёны началась ужасная паническая атака, и мы уговорили полицейских посадить её на переднее сидение машины, вместо того чтобы запирать в клетке. Я боялась, что участников оттолкнёт от нас этот малоприятный опыт. Но, к моему восхищению, большинство из них в итоге присоединились к движению».*



Саша (32 года) — современная художница и одна из создательниц «Психоактивно» — первого самоадвокатского движения людей с психическими расстройствами в России.

Чтобы привлечь внимание к стигме вокруг психиатрических диагнозов, она организовала «Безумный марш» и устроила публичное самобичевание в самом прямом смысле слова.

Я хорошо помню Сашино первое публичное появление на круглом столе Общественной палаты по психическому здоровью, куда её никто не приглашал: девушка в чёрном врывается на солидное официальное мероприятие с рискованным заявлением: «Я знаю, что такое стигма, потому что у меня параноидная шизофрения».

С тех пор мы часто пересекались как сотоварищи по активизму и просвещению общества о психических расстройствах.

## «ПСИХОАКТИВНО»

«Психоактивно»<sup>1</sup> — это активистское движение, платформа, объединяющая людей с разными психическими расстройствами, которую мы организовали совместно с художницей Катрин Ненашевой. Наша миссия — говорить о проблемах и потребностях людей с психическими особенностями от первого лица, то есть самоадвокация.

Самоадвокация (self-advocacy) — правозащитное направление, объединяющее людей с личным опытом жизни с физическим или психическим заболеванием. Активисты выступают публично, чтобы сделать своё существование и потребности видимыми, добиваются более адекватной медицинской и социальной помощи. Движение началось в 1950-е в США с акций матерей детей-инвалидов, которых до того было принято всю жизнь держать взаперти.

Изначально я вообще не планировала лезть в активизм, я хотела просто быть музыкантом. Всё началось с моих стримов «ВКонтакте» по истории и философии психиатрии. Я обратила внимание на то, что люди, публично обсуждающие психические расстройства, редко говорят о чём-то, кроме своего личного опыта. Но мне никогда не было интересно слишком много говорить о себе. Я тоже подвергалась недобровольной госпитализации, но не ощущала это как травму. Меня больше занимал культурный аспект психиатрической практики, идеология безумия, её взаимосвязь с культурой.

Зимой 2018 года Катрин нашла меня по моим стримам и предложила принять участие в её перформансе в «Театр.doc». Проект назывался «Я горю» и был посвящён профессиональному выгоранию активистов и художников. Для меня он стал первым сольным перформансом. На тот

---

<sup>1</sup> <https://vk.com/psychoaktivno>

момент я была музыкантом и на территорию современного искусства не заступала.

Катрин Ненашева — российская художница и активистка, чьё творчество сосредоточено на темах изоляции, социальной исключённости и невидимости многих меньшинств. Она посвящала свои перформансы и акции пациентам психоневрологических интернатов (ПНИ — государственные интернаты, в которых на многие годы изолируют людей с тяжёлыми психическими и неврологическими расстройствами — прим.), суицидальным подросткам, женщинам в заключении, жертвам насилия. Катрин, в частности, организовала уличную акцию «Наказание»<sup>1</sup> о детях из детдомов, которых отправляют в психиатрические больницы в качестве наказания за непослушание. На протяжении трёх недель активистка передвигалась по Москве с каркасом металлической больничной кровати на спине.

### «МИЛОСТЬ К ПАДШИМ»

Моя первая работа называлась «Милость к падшим»<sup>2</sup>.

**Я устроила на сцене «Театра.doc» сеанс самобичевания. Я воспроизвела слова и действия средневековых флагеллантов. Это католические монахи, которые во времена мора, войн и прочих знаков приближающегося конца света публично избивали себя плетью и громко признавались в разнообразных грехах, чтобы добиться милости Господа.**

Для меня воспроизведение этой концепции значило несколько важных вещей. Прежде всего, идея стигмы: психическая болезнь в российском обществе всё ещё воспринимается как наказание, наши люди в этом смысле —

---

<sup>1</sup> <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life-interview/227800-artist-nenasheva?from=readmore>

<sup>2</sup> <https://daily.afisha.ru/relationship/8329-zritelyam-bylo-ploho-oni-hoteli-uyti-kak-proshel-performans-katrin-nenashevoy-o-vygoranii/>

вполне традиционные христиане. Они тоже ищут причину горя в самом больном, ведь это удобно и так утешающе — верить, будто несчастья обрушиваются только на тех, кто их заслужил.

С другой стороны, меня увлекли работы французского философа Мишеля Фуко, который говорил о самостигматизации. Фуко предположил, что «сумасшедшие» исторически унаследовали место, принадлежавшее в культуре лепротикам. Проказа, древняя библейская болезнь, воспринималась как знак, с одной стороны, греха, с другой — святости. Считалось, что она обрушивается на головы тех, кто совершил ошибку, но страдания их так сильны, что возносят несчастных ближе к Богу. По мнению Фуко, общество так же воспринимает и «безумцев». Страдание как бы оправдывает их существование, одновременно порождая идею «правильной жертвы» — смиренной, мучимой, готовой безропотно подчиниться наказанию.

Моё самобичевание было символической демонстрацией необходимости страдать ради принятия обществом. При этом ты должен страдать определённым образом, соответствовать неким «стандартам» облика психбольного, иначе ты всё равно будешь отвергнут. Эти странные правила распространяют не только на психически больных. Так в России до сих пор смотрят на самые разные меньшинства (геи, инвалиды, мигранты) и даже большинства (например, матери-одиночки). Всех их предпочитают засунуть куда-то на периферию, чтобы не замечать их проблем. Если представители меньшинств хотят получить внимание и сочувствие, они должны постоянно доказывать своё ничтожество и угнетённость. Стоит лишь немного выйти за пределы этого навязанного образа — и тебе перестают верить, тебя начинают бояться. Человеку с психическим расстройством нельзя быть смелым, громким, амбициозным, неудобным, желать того же, что и «нормальные люди».

У меня в жизни был период, когда я всем и каждому рассказывала, что у меня шизофрения (в годы моего наи-

худшего состояния мне ставили именно этот диагноз). И никто мне особенно не верил, потому что я недостаточно плохо выглядела. У меня много татуировок, красная помада, я играю в музыкальной группе. В какой-то момент меня это фрустрировало настолько, что я была готова махать перед людьми справкой из психдиспансера.

## **БЕЗУМЕН И ГОРЖУСЬ ЭТИМ**

Мы с Катрин очень сблизилась после того перформанса. Как-то вечером мы пили кофе в KFC и обсуждали, что в России появляется всё больше активистов, работающих с темой психиатрии, но они действуют поодиночке. На тот момент не существовало никаких сообществ в области самодиагностики. Только отдельные люди, зачастую с претензиями друг к другу, или просто не подозревающие о существовании единомышленников. Когда пытаешься что-то изменить в обществе в одиночку, неизбежно начинаешь себя ощущать брошенным в чистом поле — кажется, что твои усилия и возможности ничтожно малы.

Поначалу у нас не было никакой стратегии. Мы хотели просто собрать вместе людей, чтобы создавать инсталляции, украшения, некие объекты, которые бы отражали их опыт психиатрического лечения. Про себя мы называли эту идею «Я и Таблетка». Мы размышляли над арт-проектом: например, стилизовать наши произведения под известные бренды, рекламу и так далее.

Мы кинули клич в соцсетях, и люди стали регулярно собираться у меня дома. К нам присоединились несколько художников, среди которых была Алёна Агаджикова. Именно она сделала все наши фотосессии и впоследствии приняла активное участие в создании «Психоактивно» как платформы.

Так вышло, что у неё тоже есть диагноз, который, кстати, тоже постоянно меняют врачи. На тот момент это было генерализованное тревожное расстройство. Так наша



тройка психически нездоровых художниц стала ядром будущего движения.

Мы подумали, а почему бы не организовать свой русский Mad Pride, ведь раньше никто ничего подобного здесь не делал? Мы с другом журналистом Мишей Левиным нашли на сайте администрации Москвы объявление о Первомайском шествии. Там было написано, что это разрешённая демонстрация, присоединиться к которой может каждый желающий. Так было принято легкомысленное решение о психоактивной колонне. Мы нарисовали плакаты и отправились на митинг.

Mad Pride (Безумный Марш) — массовое движение психиатрических пациентов, которое выступает за право людей не стыдиться своих психических особенностей, а открыто говорить о них и гордиться ими. Идея изначально была позаимствована у движения Gay Pride. Первый Безумный марш прошёл в 1993 году в Торонто. Впоследствии под этим названием были организованы десятки акций и шествий по всему миру.

Однако нас ждало разочарование. Профсоюзный марш оказался вовсе не для всех. Как выяснилось, колонны регистрировались заранее, и, вероятно, власти изучали их заявки на предмет крамолы.

Полиции там было полно, и когда они нас заметили, конечно, удивились. Они увидели странную группу людей, очень молодых по сравнению с остальными участниками традиционного Первомайского шествия. Мы несли непонятные плакаты: «Я знаю свой диагноз, а ты?», «Мне не стыдно», «Нас больше, чем кажется»<sup>1</sup>.

Я накануне придирчиво рассматривала плакаты с мыслью: «Ну отлично, здесь нет ничего политического, властям будет не к чему придаться». Но от нас решили избавиться на всякий случай. Полицейские начали всех без

---

<sup>1</sup> <https://zazeradio.com/faces/kak-proshlo-shestvie-psihoaktivistov-v-moskve/>

разбору хватать, тянуть, валить, дёргать за руки. На моих глазах ребят кидали на землю, разрывали наши плакаты.

Это был довольно опасный момент. Мне бывает сложно контролировать свои импульсы, и я была готова драться с полицейскими. Так что они схватили меня и ещё двух ребят, которые сопротивлялись, и потащили к автозакам. В какой-то мере это было хорошо, ведь мы отвлекли внимание от остальной группы. Оставшихся просто окружили и не давали уйти, а затем отвели в участок.

Это был не худший из возможных сценариев, полиция никого не избивала, хоть и вела себя «по-полицейски». Но для большинства участников Марша это был первый опыт столкновения с властями, и он получился довольно brutальным. Среди нас было несколько человек с церебральным параличом, двое людей с тревожным расстройством. У Алёны (Агаджиковой) началась ужасная паническая атака, и мы уговорили полицейских посадить её на переднее сидение машины, вместо того чтобы запереть в клетке. Я боялась, что участников оттолкнёт от нас этот малоприятный опыт. Но, к моему восхищению, большинство из них в итоге присоединились к движению.

С полицией нам тоже повезло: в участке просто не знали, что с нами делать, мы ведь ничего не нарушали. Так что через пару часов всех отпустили без протоколов.

Тот Первомай в итоге стал отличным промо нашего движения, и мы в прямом смысле проснулись знаменитыми — посетили несколько телеканалов, пообщались с газетами. Наше задержание везде обсуждали, даже почему-то в паблике «Дома-2»!

Мы признали свою ошибку: не стоит лишний раз соваваться на официальные мероприятия. Так что в следующие два года мы проводили Безумный Марш вместе с абсурдистским шествием «Монстрация», и всё прошло как по маслу.

## ПСИХПРОСВЕТ

Мы решили, что нужно действовать, пока мы на слуху. И взялись организовывать наш первый фестиваль под названием «ПсихГорФест».

ПсихГорФест (аббревиатура для «Психиатрический Городской Фестиваль») — это серия психообразовательных и активистских фестивалей, организованная сообществом «Психоактивно» в Москве и Петербурге в 2018—2020 годах.

Организаторы собирают активистов и экспертов в области психиатрии и психологии и проводят лекции, мастер-классы и перфомансы для всех желающих. В четырёх фестивалях приняли участие в сумме более 1000 человек.

В России психиатрические диагнозы окружены стигмой, но Россия огромна, и ситуация сильно различается в разных местах. В больших городах дела обстоят лучше, а условная глубинка всё ещё полна предрассудков, в том числе на государственном уровне. Везде одинаково недостаёт базового психообразования. Потому я и занялась стримами, а позже — организацией образовательных фестивалей.

Просвещение широкой публики о психических расстройствах необходимо потому, что эти заболевания провоцируют ужас перед неведомым. Особенно это касается психотических состояний — они вызывают массу страха и напряжения, которые и воплощаются в стигме. Важно осознавать, что стигма не появляется из ниоткуда. Предрассудки основаны в том числе и на фактах, хотя эти факты искажены и преувеличены. Нужно уметь распознавать первопричины предрассудков, чтобы их разрушать.

Мне кажется, сейчас российские СМИ публикуют достаточно качественной информации по так называемой «малой психиатрии» — неврозам, депрессиям, тревожности. Так что самое время отправиться в путешествие по тёмным закоулкам психозов! О шизофрении и других

психотических расстройствах по-прежнему известно мало, они сильно пугают неподготовленных людей. Мне кажется важным не подслащивать пилюлю сверх меры. Нужно открыто обсуждать опасности, сопровождающие психоз. Есть просветители, которые стараются обойти острые углы, уверить общество, что опасность таких состояний — это целиком и полностью миф.

Но все, кто имеет отношение к психиатрии, знают, что это не так. При определённых обстоятельствах люди в психозе могут представлять угрозу не только для себя, но и для окружающих. Приступы паранойи, бредовые идеи или приказы «голосов в голове» вполне способны спровоцировать агрессию.

Разговор о рисках не обесценивает страданий этих людей. Эти знания нужны, чтобы вовремя распознавать симптомы у друзей, близких, даже у самих себя, и оказывать нужную помощь.

К сожалению, в нашей стране просвещение несколько опережает работу медицинских институций: когда вы уже понимаете, что с вами что-то не так, и у вас есть запрос на помощь, но в провинциальном городке нереально найти ни грамотного врача, ни психотерапевта.

Периодически люди обращаются ко мне за помощью, спрашивают, какую больницу или врача я могу порекомендовать, и я не всегда могу дать совет. Чем больше я общаюсь с медицинскими учреждениями, тем больше я вижу проблем, и мне трудно назвать хотя бы одну идеальную или близкую к идеальной клинику. К счастью, нескольких прогрессивных молодых врачей я всё-таки знаю: они стремятся не отставать от науки и менять систему изнутри. Но их не так много, и практически все они работают в Москве и Санкт-Петербурге.

## Я С ЧЕТЫРЁХ ЛЕТ БЫЛА СТРАННЫМ РЕБЕНКОМ

Всё началось примерно в четыре года. У меня остались смутные воспоминания о первых приступах того, что сейчас я бы назвала дереализацией. Родителей это очень беспокоило, ведь никто не понимал, что происходит. Я начала просыпаться по ночам с каким-то клаустрофобным ощущением от темноты и нахождения в собственном теле. Все эти чувства были очень чужеродными, и, конечно, мне не хватало словарного запаса, чтобы описать происходящее, так что я просто плакала или орала.

В конце концов мама договорилась о встрече с психиатром. Врач прописал гору таблеток (кажется, это были нейролептики), которые мама так и не решилась мне дать.

Дереализация — нарушение восприятия, при котором человек ощущает нереальность окружающей обстановки, искажённо воспринимает образы и звуки. Часто окружающий мир кажется мёртвым, серым, приглушённым. Дерееализация может возникать на фоне стресса, под действием наркотических веществ, а также сопровождает многие психические расстройства.

Я не была классической одиночкой. У меня была группа близких друзей, с которыми я тусовалась. Сейчас я бы сказала, что у меня с детства были истерические тенденции — я довольно много врала, любила придумывать игры и ставить эксперименты, но в то же время оставалась очень замкнутой, и это комбо почему-то привлекало людей. Детям нравились мои фантазии, они с удовольствием играли в придуманные мною миры.

Меня всегда тянуло «на тёмную сторону». Я стала девочкой-готом, что мне, кстати, очень помогло. Внутри готической тусовки отклонение воспринималось как достоинство, так что я была внутренне готова стать «сумасшедшей». До определённого момента мне этот статус даже нравился. В школе, правда, дела обстояли иначе. С первого класса ребята решили, что я не в себе, и не хо-

тели общаться со мной, хоть я и старалась быть дружелюбной. Я не была ни агрессивной, ни угрюмой, просто необычной.

Настоящие проблемы начались много лет спустя.

Когда мне исполнилось семнадцать, помню, как проснулась посреди ночи после тусовки с друзьями с ощущением, что умираю от сердечного приступа. Я не была пьяна, не употребляла наркотиков. Окружающие предметы как-то странно менялись. Тогда я ещё не знала, что это дереализация вместе с панической атакой.

В следующие полгода моя болезнь прогрессировала. Приступы дереализаций стали регулярными, они длились часами каждый день. Я просыпалась, первые 15 минут чувствовала себя нормально, а затем мой мозг словно переключал тумблер, и реальность испарялась.

Опыт искажённой реальности трудно описать словами. Мир кажется плоским и расфокусированным, неживые предметы выглядят живыми. Это можно сравнить с «вхождением в трип»: между приёмом галлюциногена и трипом есть фаза, когда галлюцинации ещё не начались, но наркотик уже действует. Вы смотрите на обычные вещи и будто видите в них намерение — они могут казаться острыми, злыми, угрожающими, насмешливыми.

На протяжении полугода моя жизнь была похожа на пытку. Временами я просто выпадала из реального мира — теряла нить разговора, а потом не могла ничего вспомнить, внезапно обнаруживала себя в новых местах и ситуациях. Это было невероятно мучительно и усложнялось тем, что мне нужно было учиться в университете. Мне приходилось постоянно имитировать потерянный контроль над собственной жизнью.

**Я очень хорошо помню один эпизод. Мы однокурсниками шли по улице после пар, а потом что-то случилось, и дальнейшего я не помню. Когда я пришла в себя, то обнаружила, что мы с приятелями смотрим на экран компьютера в интернет-кафе и смеёмся над**

**фотографией какого-то деда на заставке. Я смеюсь вместе со всеми, но не могу вспомнить ни единой детали нашей прогулки, я даже не понимаю, как мы там оказались.**

Судя по всему, я вела себя достаточно нормально, чтобы никто ничего не заподозрил. После нескольких таких случаев я научилась сохранять хорошую мину при плохой игре.

В то время я считала, что, если человек сходит с ума, это очевидно. Ещё я верила, что сумасшедшие не осознают своего состояния. А мне как раз было совершенно очевидно, что со мной что-то не так.

В психиатрии есть термин «преморбид», описывающий раннюю фазу развития расстройства. Это период, когда определённые аномалии уже есть, но пока не влияют на поведение настолько, чтобы быть очевидными. Преморбид у расстройств шизофренического спектра может длиться годами, а иногда и десятилетиями.

Я знала, что я не в порядке. Моего образования хватало, чтобы понять, что здесь пахнет психиатрией. Я пыталась поделиться с кем-то происходящим, но не могла найти подходящих слов. Друзья пытались предложить доступные им объяснения: «Ну, это просто похмелье, ты вчера слишком много выпила», или «Тебе нужно отдохнуть, ты постоянно учишься», или «У меня тоже сегодня голова кружится, это из-за погоды».

Мне, конечно, хотелось им верить, но всё-таки я понимала, что никакое похмелье не может длиться полгода. Я начала гуглить информацию и нашла определение панической атаки. Этим я удовлетворилась и к доктору так и не пошла.

Следующие четыре-пять лет ситуация постоянно менялась — то ухудшалась, то улучшалась без видимой причины. К некоторым симптомам я даже привыкла и приспособилась.

В какой-то момент у меня появились иллюзии. Звуковые иллюзии — это ещё не вполне галлюцинации, ты

не слышишь несуществующие звуки, но твой мозг искажает и изменяет реальные: меняется скорость звука, его тон, интенсивность, и это очень неприятные ощущения.

## ПСИХОЗ

К 25 годам я поняла, что проявляла истерические и шизоидные черты с раннего детства. Так вышло, что психиатрия стала моим специнтересом. Я начала работать с аутичными детьми, вдобавок отец моего главного клиента страдал биполярным расстройством. Я переводила конференции по психиатрии и аутизму в частности, благодаря чему накопила огромное количество информации о диагнозах.

Я понимала, что не вполне нормальна, но чего я совершенно не ожидала, так это полноценного психоза.

В 25 я резко сменила сферу работы и уехала в Санкт-Петербург, чтобы организовывать мероприятия в клубе моих друзей. Это были долгие бессонные ночи с избытком алкоголя. Тогда я начала конкретно съезжать: меня охватывали странные мысли и приступы паранойи. Однажды я увидела двух мух у себя в квартире, и мой страх разросся до абсолютного убеждения, что в комнате есть гнездо опарышей, и я умру, если увижу его. Меня трясло от ужаса.

Однажды я весь день проспала после ночной смены, а когда проснулась, почувствовала, что с квартирой что-то происходит — мебель начала двигаться и издавать странные звуки. Я сварила себе рис на ужин и собиралась поесть, когда заметила, что рисовые зёрна похожи на червей. В панике я выбросила еду в унитаз и начала ползать по комнате в поисках опарышей.

Тот год стал самым тяжёлым в моей жизни: я пережила три госпитализации подряд, две из которых были недобровольными. После выписки из больницы у меня началась тяжелейшая депрессия.



Целыми днями я валялась на кровати, не в состоянии даже читать или помыться. Мать водила меня по врачам, и в ПНД (психоневрологическом диспансере) мне поставили пугающий диагноз — параноидная шизофрения. Врачи утверждали, что наступает шизофренический дефект — конечная стадия заболевания, при которой происходит необратимый распад личности. В советской психиатрии это состояние называли «ложная олигофрения» (то есть умственная отсталость), о чём мне было известно, и меня это несколько не успокаивало.

Но в какой-то момент моё состояние стало стабилизироваться, а потом и постепенно улучшаться. Наверное, я до сих пор остаюсь на этом плато, и, надеюсь, так продлится и дальше.

**Мой диагноз менялся многократно: врачи начинали с расстройств личности, потом склонялись к аффективным расстройствам. Одно время мне ставили биполярку. А потом случился приступ паранойи, и я получила параноидную шизофрению. Вскоре я поняла, что не вписываюсь и в этот диагноз — негативных симптомов у меня всё-таки не было. В конце концов мне поставили шизоаффективное расстройство, которое, по-моему, лучше всего описывает ситуацию. Но, честно говоря, я себя ни с каким диагнозом не ассоциирую, пусть это будет просто слово.**

Шизоаффективное расстройство (ШАР)<sup>1</sup> — психическое заболевание, сочетающее в себе симптомы шизофрении и расстройства настроения (биполярного или депрессивного). При нём периоды обострений сменяются улучшениями, при которых человек практически полностью восстанавливается. В России шизоаффективное расстройство часто ошибочно диагностируют как шизофрению, но важно различать эти два состояния, поскольку они

---

<sup>1</sup> <https://www.healthline.com/health/schizoaffective-disorder#:~:text=What%20is%20schizoaffective%20disorder%3F>

предполагают разное лечение. ШАР считается более благоприятным диагнозом, поскольку обычно не вызывает распада личности и снижения интеллекта.

## **ЗОЛОТОЙ ВЕК РОССИЙСКОЙ ПСИХИАТРИИ**

Многие думают, что советская психиатрия всегда была карательной и при этом невероятно отсталой. Это абсолютно не так. Первые советские декады на самом деле были очень инновационными для медицины в целом и психиатрии в частности. Это была эпоха всемирно известных учёных: Ивана Павлова, Владимира Бехтерева, Петра Ганнушкина. Они проложили дорогу будущим исследователям на поколения вперед.

Проблема в том, что золотой век давно позади, но многие российские врачи и в 21-м веке продолжают придерживаться теперь уже устаревших идей. Наши врачи до сих пор используют методы, от которых в Европе отказались лет 40 назад. Например, в 1960-х большинство специалистов считали, что аутизм связан с шизофренией. Эта гипотеза не подтвердилась, но в российской практике взрослые и даже дети до сих пор часто получают диагноз «шизофрения», когда это очевидный аутизм.

Однажды я отказалась от госпитализации из-за некомпетентности врача. У меня появились голоса в голове, я страшно испугалась и сама вызвала скорую. Доктор заявила, что моё состояние очень тяжёлое, лишь взглянув на татуировки на моих руках. Она не пыталась со мной поговорить, узнать что-то о моём круге общения. Просто сделала выводы, опираясь на советские учебники, в которых татуировки описывают как признак «антисоциального» поведения у женщин.

Встречаются врачи, которые считают, что ты нездорова, лишь на основании того, что к 30 годам ты не обзавелась семьёй и детьми. На мой взгляд, эта ригидная часть системы — огромная проблема. Такие специалисты мечта-

ют вернуть золотой век, но при этом сами не развиваются, не интересуются новостями науки, а упрямо отрицают любые инновации. Часто приходится слышать высказывания вроде: «На Западе постоянно что-то меняют, просто чтобы казаться прогрессивными, но МЫ знаем лучше».

Как активистка, я периодически пытаюсь делать совместные проекты с государственными учреждениями, и это сплошная боль. Постоянно сталкиваюсь с тем, что врачи не видят ценности в опыте пациента, не задумываются о том, как пациент воспринимает лечение.

Ещё одна большая проблема — изолированность психиатрии от других областей медицины. Психиатры порой ведут себя так, будто их дело больше никого не касается. Они не берут в расчёт возможность психологических или гормональных причин симптомов, а ведь часто причина именно в этом.

Во всём мире психиатрия до сих пор опирается, прежде всего, на наблюдения за пациентом. Не существует теста или анализа, который бы точно определил, есть ли у вас биполярное расстройство или шизофрения. Это увеличивает риск неверной диагностики и необоснованных назначений лекарств.

Врачи как будто забывают, что таблетки, которые мы пьём, на самом деле довольно вредны. Каждый постоянный пациент знает, насколько ужасными могут быть побочные эффекты. Чтобы заставить себя регулярно пить эти препараты, нужно быть уверенным, что они необходимы и другого варианта нет. Их нельзя назначать «на всякий случай», как это нередко делают у нас.

## **МНЕ ПРАВИТСЯ СЕБЯ ИСПЫТЫВАТЬ**

Долгое время я принимала тщательно подобранный «коктейль» из таблеток. Но недавно решила переключиться на когнитивно-поведенческую психотерапию. Я полагаю, что нахожусь в ремиссии, и абсолютно убеждена, что

психотерапия необходима каждому. Если ваша задача — добиться долгосрочного эффекта лечения, вам необходимо поддерживать своё состояние равновесие часами психотерапевтической работы. Таблетка — это не волшебный ключик.

Надо сказать, что и врачи не всегда понимают, что психотерапия должна дополнять медикаментозное лечение. Причём не только при «лёгких» расстройствах, но и при тяжёлых вроде шизофрении.

**Я, возможно, произвожу впечатление очень высокофункционального человека, но это иллюзия. Когда ты становишься публичной личностью, люди замечают только твои достижения — музыку, акции, перформансы. Со стороны складывается впечатление, что ты какой-то вечный двигатель. Но это лишь часть картины.**

Шизоаффективное расстройство, как и биполярное, сильно влияет на эмоции. Это родственные болезни, их даже относят к одному кластеру аффективных расстройств. Психозов у меня уже несколько лет не было, но я периодически переживаю депрессии.

Мне более-менее удаётся оставаться в форме благодаря тому, что я цепляюсь за вещи, которые меня поддерживают. Если мне нужно отыграть концерт, я поеду на репетицию, даже когда сама идея подняться с кровати и начать двигаться кажется издевательством. Благодаря активности мне станет лучше, я получу естественное подкрепление. Мне нравится испытывать себя и преодолевать препятствия, представляя, что каждый раз мне нужно справиться с новым квестом. Но я не предлагаю всем следовать этому примеру. Здесь легко уйти в самообвинения из-за того, что не можешь справиться с проблемой самостоятельно.

Кроме того, я сильно завишу от помощи моей мамы. Она отлично знает, какими тяжёлыми бывают мои состояния, и помогает удержаться на плаву.

В будущем мне бы хотелось, чтобы меня знали не только как человека, который рассказывает о своём расстройстве. Важно не застрять в одной плоскости своей личности. Возможно, рано или поздно я «вырасту» из самоадвокации и открою для себя что-то новое.

*Записано в июне 2020 года.*

«Я десять раз начинал жизнь заново», – Стас Толстокоров, предприниматель и руководитель общественной организации «БАРвинОК» в Киеве

*«Я начал буянить на почве развода с женой. Она перепугалась и вызвала скорую. Меня привезли в психбольницу «Бурашево» в Тверской области.*

*Там меня захватила идея, что раз я буйный, то меня не удержат никакие решётки. И я стал разбирать голыми руками стену в ванной, выламывать трубы. Затопил всё отделение и собрал толпу зрителей из пациентов и персонала.*

*Чтобы меня уговорить, врачи вызвали ОМОН. Мне заломали руки, приковали наручниками к кровати и сделали инъекции. Я открыл глаза только через три дня.*

*Надо мной склонился отец: «Что случилось, сынок?»*

*Я только и смог ответить: «Батя, всё нормально, чуть-чуть похулиганил».*



Стаса (55 лет) легко принять за военного: атлетически сложенный мужчина, выглядящий моложе своих лет, с решительными движениями и уверенностью в речи. Не зная его истории, невозможно предположить, что этот человек пережил десяток госпитализаций в состоянии психоза. После каждой из них Стас упрямо начинал жить заново: осваивал новые профессии, создавал бизнесы, участвовал в общественных движениях.

Несколько лет назад он собрал команду единомышленников и основал первый в Киеве центр поддержки людей с аффективными расстройствами. Стас уверен, что диагноз не может помешать человеку жить так, как он хочет. Но для этого нужно прежде всего победить стигму в собственной голове и перестать считать себя ни на что не годным.

## ШУБООБРАЗНАЯ ШИЗОФРЕНИЯ

В 1980-е, ещё при СССР, я успел получить редкую военную специальность — по квантовой электронике и лазерной технике. Меня отправили служить в Казахстан, на станцию по отслеживанию баллистических ракет. Станция была на стадии строительства, и за время моей службы её так и не достроили, так что я, по сути, был начальником несуществующей лаборатории посреди казахской степи.

В 22 года, среди этих степей, меня накрыло безразличие. Я задавался мыслью: «А зачем я вообще живу?» Женился недавно на школьной любви, дочка родилась. Но ничего не радовало. Потом меня перевели в Тверь на административную должность, и всё стало ещё хуже: абсолютно бессмысленная работа с документами, никому не нужные отчёты. В конце концов я разругался с начальником и запил.

На фоне алкоголя начался «разгон»: рой мыслей и идей в голове, из-за которых невозможно уснуть. Я говорил себе: «Нужно всё менять». После трёх суток без сна я сам вызвал себе скорую. Едва попав в военный госпиталь, решил сбежать. Ушёл в два часа ночи, и отправился босиком и без рубашки гулять по городу. Шёл до кровавых мозолей. Вскоре меня забрали уже недобровольно. Но в больнице бессонница продолжилась. Я уже не мог думать, в голове осталась одна мысль: «за что мне такие страдания?».

Меня пытались лечить электрошоком, но безуспешно. В итоге отправили в Москву в больницу им. Кащенко (помните песню Высоцкого про Кащенко?<sup>1</sup>). Там меня подвергли инсулиновой терапии. Суть этого «лечения»

---

<sup>1</sup> «Если б Кащенко, к примеру, лег лечиться к Пирогову, Пирогов бы без причины резать Кащенко не стал...» — строчка из «Песни о врачах», в которой Владимир Высоцкий отразил свой опыт принудительного лечения в психбольнице.



в том, чтобы отправить пациента в искусственную кому, а затем из неё вывести. Ощущения при этом ужасные. Когда возвращаешься из того мира в этот, остаются только животные рефлексy.

Тогда, в 1991 году в Кашенко, я получил свой первый диагноз: шубообразная шизофрения. Был комиссован с военной службы.

Шубообразная шизофрения (от немецкого слова *schub* — «сдвиг»). Форма шизофрении, при которой заболевание протекает приступами, сменяющимися периодами ремиссии. Считается, что со временем симптомы болезни усиливаются, и нарастает необратимый дефект личности: после нескольких приступов психоза человек становится вялым, апатичным и теряет ясность мышления.

Инсулиновая кома (также инсулиношоковая терапия) — метод интенсивной биологической терапии в психиатрии, который заключается в искусственном вызывании комы у пациента с помощью введения больших доз инсулина. Это крайне болезненная практика, которая может привести к продолжительной коме и смерти. Клинические исследования доказали неэффективность метода, и его прекратили использовать в США в 1960-е годы. В СССР, а затем в России, сократили применение инсулиновой комы, но не прекратили полностью. Метод упоминается в современных российских стандартах лечения шизофрении (2004 год) как резервный<sup>1</sup>.

В 94 году я снова начал буянить на почве развода с женой. Она перепугалась и вызвала скорую. Меня отправили в больницу «Бурашево» в Тверской области (тут вспоминается другая песенная классика: «В Бурашеве мужья...»<sup>2</sup> Михаила Круга).

---

<sup>1</sup> Евсегнеев Р. А. Современные стандарты лечения шизофрении // Медицинские новости. — 2004. — №1.

<sup>2</sup> «В Бурашеве все мужья помешаны» — строчка из песни Михаила Круга «Красные карманы».

**Там меня захватила идея, что раз я буйный, то меня не удержат никакие решётки. И я стал разбирать голыми руками стену в ванной, выламывать трубы.**

Затопил всё отделение и собрал толпу зрителей из пациентов и персонала.

Чтобы меня уговорить, врачи вызвали ОМОН. Мне заломали руки, приковали наручниками к кровати и сделали инъекции. Я открыл глаза только через три дня.

Надо мной склонился отец: «Что случилось сынок?»

Я только и смог ответить: «Батя, всё нормально, чуть-чуть похулиганил».

## **МОИ 10 НЕДОБРОВОЛЬНЫХ ГОСПИТАЛИЗАЦИЙ**

Попадал в больницы я всего 10 раз — и каждый раз недобровольно, из-за буйного поведения. Депрессий поначалу у меня почти не было, чаще всего это были мании или приступы психоза.

Каждый раз всё происходило по похожему же сценарию: скорую или полицию вызывали напуганные родственники или коллеги. Я вёл себя вызывающе и агрессивно, начинал «строить» всех вокруг — от родственников до продавцов в магазине и случайных прохожих.

Меня забирали на несколько недель, закалывали антипсихотиками. Приступ проходил, я восстанавливался и продолжал свою жизнь как ни в чём не бывало. Здоровье у меня всегда было крепкое, я спортсмен: кандидат в мастера спорта по офицерскому многоборью, есть разряды по рукопашному бою и плаванию.

Однажды на меня даже пытались завести уголовное дело: обвиняли в покушении на убийство. Я некрасиво расстался с женщиной в мании, а её мать оказалась сотрудницей прокуратуры и решила отомстить. Мне пришлось провести некоторое время в СИЗО, но, поскольку доказательств насилия не было, дело быстро развалилось.

Спустя годы я понял, что эти срывы в манию и в психоз происходят с определённой периодичностью. Причём за каждым из них стоял какой-то стресс, триггер — проблемы в бизнесе или расставание с любимой женщиной, которых было достаточно. Каждый раз я думал, что всё, это последняя любовь в моей жизни, и впадал в отчаяние.

## **БИЗНЕС**

Я не слишком переживал из-за несложившейся военной карьеры. Когда меня комиссовали со службы, вовсю шла перестройка. Вскоре распался СССР, и открылась масса возможностей для частного бизнеса. Я погрузился в эту тему с головой, занимался торговлей, поставками материалов на строительные объекты. Успел поработать в энергетическом концерне, где координировал поставки электротехники.

В 2005 году у нас был небольшой бизнес с товарищем в Москве. Меня накрыла очередная мания. На тот момент я уже осознавал, что такое может случиться, и предупредил товарища, чтобы он, если заметит неладное, отправлял меня к врачу. Но на практике это не сработало.

Когда партнёр пришёл и сказал: «Стас, тебе надо к врачу», я только отмахнулся: «Тебе надо — ты и иди!». И продолжил куролесить.

Я взял все деньги, которые лежали у нас в сейфе, около пяти тысяч долларов, и прогулял за неделю. Почти не помню, на что, но деньги ушли моментально. Ушёл в запой и загул по кабакам. Если честно, страшно вспоминать, по каким местам я шатался.

В итоге меня увезли в больницу с милицией. После нескольких бессонных ночей где-то в Подмосковье я выламывал двери в какую-то квартиру.

После лечения я попытался вернуться к работе, но коллеги от меня отвернулись. Вся команда ушла вести дела отдельно от меня. Так что я остался один на один с долга-

ми и разваливающимся бизнесом. Тогда я провалился в настоящую депрессию. Я не понимал, что теперь делать, вся жизнь шла под откос.

Это был переломный момент. До этого периода я довольно хорошо справлялся: бизнес набирал обороты, я ещё общественной деятельностью успевал заниматься.

В Москве в 2006 году я наконец-то попал к хорошему врачу, профессору, который успел поработать в США. Он наконец-то увидел, что моя проблема не в шизофрении, а в биполярном расстройстве. И убедил меня, что с этим можно нормально жить, как живут очень многие люди, в том числе довольно известные. Среди его клиентов были депутаты, актёры, бизнесмены.

Доктор объяснил, что надо подобрать определённую схему препаратов (мне выписали литий), наблюдаться регулярно, оптимально ещё посещать психотерапию. Сказал, что если заметить «разгон» в самом начале, то его реально погасить одним-двумя уколами. Если нет — состояние можно привести в норму за пару недель в больнице.

Тогда я впервые согласился с психиатром и отнёсся к лечению серьёзно. В предыдущие 15 лет я не лечился систематически, не принимал никаких лекарств за пределами больницы. Я никогда не считал себя шизофреником и из-за этого годами сопротивлялся лечению.

В последующие годы я начал отстраивать свою жизнь. Создал новый бизнес, восстановил общение с дочерью.

## **МАЙДАН, ИЛИ КАК Я СТАЛ ШЕРИФОМ**

В 2010-е я переехал в Киев, где жила моя мама, получил украинское гражданство и с энтузиазмом включился в общественную жизнь.

Когда в Украине в 2014 году начался Майдан, я был активистом общественной организации «Офицерский корпус». Наша миссия была в том, чтобы объединить

офицеров всех родов войск и ведомств — МВД, Службы безопасности, Министерства обороны. Я стал в этой организации заместителем начальника штаба по экономике.

Евромайдан (2013—2014 гг.) — многомесячная стихийная акция протеста в поддержку интеграции Украины в Европейский Союз. Началась на площади Майдан Незалежности в Киеве в ноябре 2013 года после того, как президент страны Виктор Янукович отказался подписывать соглашение об ассоциации Украины с Евросоюзом.

Протесты и их жесткое силовое подавление привели к смене власти: Янукович был вынужден бежать из страны, а на досрочных выборах победил оппозиционный кандидат Пётр Порошенко. Смена пророссийского лидера Украины на проевропейского спровоцировала конфликт с Россией. Весной 2014 года вооружённые люди оккупировали Крым, Донецк и Луганск.

Столкновения между пророссийскими «ополченцами» и армией Украины в Донецкой области продолжаются до сих пор. Погибли более 12 тысяч человек, в том числе более 3000 мирных жителей. Украина считает оккупацию своих территорий российской агрессией, но Россия отрицает своё участие, несмотря на многочисленные доказательства присутствия её кадровых военных<sup>1</sup>.

На Майдане мы заняли нейтральную миротворческую позицию. На волне реформ я продвигал идею создания общественной муниципальной полиции — независимой народной полиции, которая не подчиняется МВД, аналога системы шерифов в США. Мы хотели, чтобы народ сам выбирал, кто будет шерифом на конкретном участке, чтобы вопросы порядка и безопасности решали люди, которым доверяют.

На Майдане ко мне приклеилось прозвище «Шериф» за то, что я разруливал конфликты между активистами, поддерживал порядок на акциях. Активистов было много разных, много было скользких моментов, когда люди что-

---

<sup>1</sup> <https://www.theguardian.com/world/2019/aug/18/new-video-evidence-of-russian-tanks-in-ukraine-european-court-human-rights>

то не поделили, так что мои навыки ведения переговоров были востребованы.

Нашу идею поддерживала Европейская партия Украины<sup>1</sup>. Её лидер, депутат Николай Катеринчук, баллотировался в мэры Киева, и он включил создание народной полиции в свою предвыборную программу. Вместе мы подсчитали, сколько городу нужно шерифов, какой потребуется бюджет, даже разработали шерифскую звезду.

Но выборы Катеринчук проиграл и заявил, что проект ему больше не интересен. В общем, как это часто бывает с депутатами: перед выборами обещают золотые горы, а на практике мало чего делают.

Я ещё год пытался продвигать систему шерифов, но понял, что власти не выгодно создание какой-то параллельной силовой структуры, которая бы конкурировала с официальной полицией. Так что я разочаровался в этой идее и переключился на другие задачи.

Потом в Киеве у меня случились очередные сложные отношения. Я долго решался рассказать своей женщине о заболевании. В конце концов решился отвести её поговорить с моим врачом. И они с врачом друг другу резко не понравились.

Моя дама была достаточно своенравной и решила, что этот доктор меня неправильно лечит. Потребовала поменять психиатра «советской закалки» на «молодого и прогрессивного». Новый врач, не разобравшись толком, выписал мне сильные антидепрессанты. И меня вынесло в манию. А в мании мне море по колено, я не слушаю никого.

Последний приступ у меня был в 2018 году в Киеве после длительной ремиссии. У меня тогда был очень надёж-

---

<sup>1</sup> Европейская партия Украины — украинская политическая партия социально-либеральной идеологии. В 2006—2014 годы выступала за интеграцию Украины в Европейский Союз. Лидер партии Николай Катеринчук на выборах главы Киева в 2014 году набрал 5% голосов.

ный партнёр, мы вместе отслеживали мои состояния, во время принимали меры.

Но меня подкосили проблемы в семье. Я на тот момент четыре года жил с пожилой больной матерью, ухаживал за ней, помогал восстанавливаться после операций. Это было морально тяжело, меня угнетала безнадёжность ситуации, накапливалась усталость. Я настолько погрузился в проблемы матери, что стал наплевательски относиться к собственному здоровью. Думаю, ежедневный уход за тяжелобольным родственником и не каждому здоровому человеку был бы под силу. В какой-то момент мне захотелось вырваться на свободу, жить какой-то своей жизнью, и я снова оказался в больнице.

После приступа я устроил маму в пансионат, и жить стало намного легче. У меня сейчас достаточно стабильные отношения с женщиной, которая меня понимает и признаёт мои ограничения, слава Богу.

### **«ЗА 30 ЛЕТ СИСТЕМА ПОЧТИ НЕ ИЗМЕНИЛАСЬ»**

Мой опыт взаимодействия с государственной системой психиатрической помощи — больше 30 лет, я лежал в больницах в России, Украине и Беларуси (там жил мой отец).

Наверное, самая грустная картина была в «Бурашево» в Тверской области, особенно на тот момент, в 90-е годы. Больница в сильно запущенном состоянии, атмосфера гнетущая, находится там неделями очень тяжело. Во всём чувствовалась нищета: от состояния помещений до несъедобного питания. Но про большинство сотрудников ничего плохого не могу сказать — когда я сам бывал в адеквате, со мной общались вполне дружелюбно.

При буйной мании, конечно, персонал действовал жёстко: приковывали наручниками, связывали. Наверное, были вынуждены это делать, потому что были момент, когда я угрожал людям, кричал, что буду брать заложников,

если меня не отпустят. Хотя чаще всего меня успокаивали препаратами — давали выпить «микстурку», после которой я просто падал на пол.

Были отдельные уроды среди сотрудников, злоупотреблявшие властью над пациентами. Я быстро понял, что они издеваются над теми, кто слаб и не может за себя постоять, и сам не позволял такого обращения.

Украинские больницы я бы назвал сносными. Персонал миролюбивый, условия терпимые. Пациентов в остром состоянии сначала определяют в наблюдательную палату, где самый строгий режим: нельзя покидать помещение, в туалет водят под присмотром. Потом, по мере улучшения самочувствия, переводят в обычную палату, там уже можно гулять, общаться.

На мой взгляд, за прошедшие 30 лет в психбольницах на постсоветском пространстве принципиально мало что изменилось. Это всегда гнетущая атмосфера, из которой хочется выбраться как можно скорее.

Больницы приносили бы больше пользы, если бы изменился сам подход к лечению. Люди попадают туда обычно в двух состояниях: либо в буйном, либо в депрессивном. Чтобы прийти в норму, им нужно не так уж много: медицинский уход, какой-то цивилизованный досуг и общение. Если бы это было организовано на достойном уровне, думаю, люди бы намного спокойнее относились к психиатрическому лечению.

К сожалению, сейчас здравоохранение в Украине движется совсем не в ту сторону, в которую бы хотелось. Идёт крупная реформа здравоохранения, направленная на создание системы семейных врачей по западному принципу. Идея сама по себе неплохая, но вопросы психического здоровья, как всегда, оказались на последнем месте. Психиатрической помощи урезают финансирование, сокращают количество диспансеров и их персонал.

**Психбольницам выделяют минимальные средства, которые не позволяют вообще никаких «излишеств».**



**Так что они сокращают всё, что можно: сокращают персонал, увольняют психологов, закрывают реабилитационные центры. Приведёт это к тому, что часть пациентов окажется просто на улице.**

Заведующая психоневрологическим диспансером в Киеве, где я сейчас веду группу поддержки, недоумевает: «Как семейный доктор поможет психически больному в остром состоянии? Когда человек в психозе приходит в поликлинику, сотрудники просто боятся к нему выходить».

Нельзя просто закрыть психбольницы, не приняв никаких мер для профилактики обострений и организации лечения на дому. Выходит, в Украине разрушают более-менее действующую систему помощи, но не строят ничего взамен.

Реформа системы здравоохранения в Украине  
В 2020 году в Украине стартовала реформа здравоохранения, которая сократила финансирование психиатрических больниц до 30—20% от прежнего объёма. Главврач Киевской психиатрической больницы заявил, что, чтобы уложиться в эти средства, придётся уволить каждого третьего сотрудника. Во Львовской областной психиатрической больнице признали, что средств не хватит даже на медикаменты и питание пациентов. Реформа предполагает, что больницы должны зарабатывать недостающие средства самостоятельно, за счёт платных услуг. При этом подавляющее большинство пациентов не могут позволить себе платное лечение<sup>1</sup>.

## **КАК ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ**

Сейчас я понимаю, что практически любое попадание в стационар можно предотвратить, если вовремя уловить момент ухудшения и не доводить себя до края. Кроме то-

---

<sup>1</sup> <https://112.ua/statji/idi-i-zadushi-hto-proishodit-s-ukrainskoy-psihiatriey-v-svyazi-s-medreformoy-537145.html>

го, нужно выстраивать образ жизни таким образом, чтобы не провоцировать приступы. В моём случае ухудшения провоцировали конфликты с близкими, недостаток сна, алкоголь.

Придётся признать, что за своё здоровье отвечаешь только ты, переложить эту ответственность ни на кого не получится, даже на самого близкого и любящего человека.

Нужно регулярно мониторить своё самочувствие, например, с помощью трекеров настроения. Тут главная сложность — оставаться критичным к себе, отвечать на вопросы о своём состоянии честно, не лукавить. Если я замечаю явно приподнятое настроение несколько дней подряд и при этом неспособность уснуть — я лучше отмечу, что это лёгкая мания, и сразу обращусь к врачу, чем буду обманывать себя и тянуть до последнего. С врачом у меня сложились доверительные отношения, если он говорит, что есть повод беспокоиться — я его слушаю.

Очень важно участие близких, когда они тоже следят за моим состоянием и могут сказать: «Слушай, у тебя начинается. Давай что-то делать». Сейчас мне с этим помогают моя женщина Лена, друзья и товарищи по группе поддержки.

Здоровый образ жизни, конечно, важен. Для меня это регулярные силовые упражнения, плавание, просто длительные прогулки. Возобновление физических нагрузок всегда у меня было первым шагом к выходу из депрессии. Я возвращаюсь к тренировкам при первой же возможности. Часто — ещё в больнице, как только мне перестают колоть антипсихотики. Когда не выпускали на улицу — стоял на кулаках в палате, отжимался, привлекал к упражнениям других пациентов. Одного парня я так вытащил из овощного состояния — занимался с ним вместе регулярно, пока был в больнице.

Сделать первый шаг тяжело. Но второй уже намного легче. Начинаю с минимальных нагрузок и постепенно их

увеличиваю. Я говорю себе: я молодец, у меня получается! Вместе с физической силой возвращается уверенность в своих силах, в том, что получится что-то ещё.

## **СТИГМА: ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ**

Стигма давит на каждого человека с психическим расстройством с двух сторон: со стороны общества и со стороны него самого, в виде самостигматизации. Если внешняя стигматизация зависит от людей вокруг, то внутренняя — только от нас самих.

**Я считаю, что украинское общество достаточно современное и образованное, чтобы адекватно воспринимать людей с психическими особенностями и не вешать на них ярлыки. Но нам нужно учиться не клеймить себя самим.**

Многие думают: «раз я больной, значит, со мной никто не захочет иметь дела». Но это не так. За свою жизнь я убедился, что нас воспринимают так, как мы себя поставим.

Я решил говорить о своей болезни открыто ещё в 2013 году и пока ни разу всерьёз не пожалел. В общем-то, мне было нечего терять. Частным бизнесом мне диагноз не мешал заниматься. А для себя я решил, что мне не по пути с людьми, у которых голова забита предрассудками, и пусть они сами отсеются. Это для меня как проверка «на вшивость»: настоящие это отношения или нет.

## **«БАРВИНОК»**

Проблема людей с ментальными расстройствами в том, что после больниц они часто выпадают из социума. Их не принимают родные и знакомые. Они чувствуют себя изгоями и не знают, как жить дальше. Их даже считают социально опасными (про меня многие так думали).

В 2016 году я принял решение помогать людям с биполярным расстройством.

Стал искать в интернете, кто занимается чем-то подобным, и узнал о действующих группах поддержки в Москве, об активистах в Минске. Как-то сразу подтянулись единомышленники. Вместе с Александром Манюковым мы написали устав сообщества и запустили первую группу поддержки для биполярников в Киеве. Задумались, что дальше?

В 2017 году мы решили зарегистрировать общественную организацию «БАРвинОК»<sup>1</sup>, чтобы объединить наши ресурсы и помогать себе подобным.

«Барвинок» — это название цветка, известного своей жизнестойкостью. Мы расшифровываем название так: у тебя БАР, и это ОК! Наш слоган — «от болезни и непонимания к здоровой полноценной жизни».

Мы поставили задачу привлечь к работе не только психологов и врачей, но и бизнес-консультантов, коучей, тренеров, чтобы помогать биполярникам выявлять свои способности и помогать социализироваться.

В 2019 году появилась идея Клубного дома: места, куда люди могли бы приходить в любой день со своими проблемами, где их всегда выслушают, предложат поддержку. Но для этого необходимо постоянное помещение.

Мы нашли кабинет практически в центре Киева при психоневрологическом диспансере. Преодолели самый бюрократический процесс, чтобы согласовать льготную аренду со всеми ведомствами. В начале 2020 года мы начали регулярные мероприятия: просветительские лекции, групповые и индивидуальные консультации с коучами, психотерапевтами, бизнес-тренерами. Все специалисты у нас трудятся на волонтерских началах.

---

<sup>1</sup> <https://www.facebook.com/groups/803453203142426>

Но тут грянула пандемия коронавируса, и очные встречи стали невозможны. Мы взялись осваивать онлайн-формат: весь год проводили мероприятия по видеосвязи по три раза в неделю. Запустили недавно вторую группу поддержки в Харькове, пытаемся собрать группу в Одессе.

Занятия оказались востребованы, так что мы укрепились в идее, что Клубный дом — это первоочередная задача. Решили, что будем помогать не только биполярникам, но и людям с близкими проблемами — шизоаффективным расстройством, пограничным расстройством, хронической депрессией.

Пока у нас много трудностей — не хватает и финансирования, и людей, которые были бы так же, как я, увлечены идеей. Но мы не сдаёмся.

У нас есть необычная задумка: обучать людей ведению малого бизнеса, чтобы они сами могли себя обеспечить. Наши коучи могли бы помочь выстроить бизнес-модель и поддержать функционирование предприятия, если у человека начнётся ухудшение. Эта идея основана на моём личном опыте, ведь мне всю жизнь удавалось себя обеспечивать благодаря бизнесу. Думаю, этот способ многим подойдёт, в том числе тем, кого из-за диагноза отказываются брать в большие компании, или они сами не выдерживают стандартный рабочий график.

*Записано в сентябре 2020 года.*

# «Но я такой, как есть, а именно — чуждак», — Николай Курбатов, режиссёр монтажа и поэт

*«В 20 лет был пик моей активности: я учился лучше всех в университетской группе, хотя специальность «Экономика и управление на предприятии» была мне не очень близка. Ходил на курсы актёрского мастерства, сделал подряд два десятка видеороликов. Это всё отняло у меня слишком много сил и в итоге привело к депрессии.*

*После выписки из психиатрического стационара начался подъём, на котором я и сделал свой самый удачный видеоролик к фильму «V значит Вендетта». Когда крупные компании начали заказывать мне трейлеры, я даже представить не мог, что серьёзно болен. С каждым днём моя активность нарастала, и в конце концов это привело меня к психозу».*



Николай Курбатов (30 лет) в студенческие годы получил инвалидность из-за биполярного расстройства, осложнённого психотическими приступами. Но это не помешало ему за последние несколько лет создать более 26000 (да, тысяч!) статей для «Википедии», более 900 трейлеров к фильмам, которые в сумме набрали сотни миллионов просмотров, и девять раз попасть в «Российскую книгу рекордов».

О достижениях Николая написали в нескольких крупных газетах, в том числе в «Известиях». Но молодой человек категорически отказался встречаться с журналистами лично, потому что «боялся наговорить лишнего». Так что это единственное интервью в моей книге, проведённое в формате переписки в мессенджере.

## 11 МИЛЛИОНОВ ПРОСМОТРОВ

Ещё будучи подростком, я увлёкся трейлерами к известным фильмам и быстро научился монтировать такие видеоролики самостоятельно. Мне кажется, современные трейлеры намного интереснее и эпичнее самих фильмов, особенно российских!

Когда мне было 20, я отправил свои работы руководителю «Студии трейлеров» в Москве. Он их сначала ругал, а потом увидел трейлер к фильму «V значит Вендетта», впечатлился и написал хвалебный отзыв у себя в блоге. Там ролик заметил руководитель продюсерского центра, выпустившего промо-ролики к фильмам «Обитаемый остров-2» и «Царь». Я сказал ему, что очень хочу делать официальные трейлеры, и всего через несколько дней он заказал мне первый проект.

*«Сложно передать, как я был удивлён и обрадован отличному ролику. Чёткая структура, хорошо подобранная музыка и ритмика трейлера. Диалог, как основной стержень, и деликатная работа с монтажом. А что самое главное — хорошо переданный сюжет, что в русских роликах встречается очень редко. И плевать, что это тот редкий случай, когда в трейлере показано больше, чем нужно. Очень круто!» — Иннокентий Скирневский, руководитель «Студии трейлеров» о видео Николая.*

«Вендетта» с тех пор собрала свыше миллиона просмотров, столько же — мои трейлеры к «Титанику» и «Королю Льву». У меня потом были трейлеры с двумя и тремя миллионами просмотров (например, «Война Бесконечности» и «Мстители: Финал»), и даже один ролик с 11 миллионами просмотров, к которому я подбирал музыку.

Мне посчастливилось сделать официальные ролики к кассовым фильмам со многими известными отечественными актёрами (Надеждой Михалковой, Михаилом Поре-



ченковым, Богданом Ступкой, Сергеем Гармашем, Михаилом Ефремовым и многими другими). Ещё я выпустил официальный трейлер X кинофестиваля «Лучезарный ангел» для Министерства культуры и видеопортфолио для актрисы Надежды Михалковой.

**Но большинство роликов я считаю неудачными, так как делал их за деньги.**

Я убеждён, что искусство за деньги — это не искусство. Я всегда хуже старался, когда ожидал, что мне заплатят за проект. Чем больше обещали, тем хуже был результат... Удачные работы, которыми я горжусь, я сделал совершенно бесплатно. Среди них, например, официальный трейлер к документальному фильму об арт-группе «Война». Я считаю, что трейлеры, тизеры и ТВ-ролики — это очень крутой вид искусства, и не стоит на них зарабатывать. Для меня они однозначно выше и прекрасней, чем даже поэзия (которой я тоже увлекаюсь).

Так что я решил пожертвовать часть своих гонораров на благотворительность — фонду «Подари жизнь» Чулпан Хаматовой. Недавно ещё сделал видеоролик для благотворительного фонда в моём городе.

Со временем я пришёл к выводу, что с моей эмоциональной отсталостью мне противопоказано делать официальные кинотрейлеры. Слишком не цепляющие у меня работы, на мой взгляд. Талантливая работа должна быть эмоциональной, впечатляющей. Мне кажется, самые талантливые люди — холерики по темпераменту, а я, к сожалению, меланхолик. «Вендетта», возможно, более эмоциональна, чем другие видео, но это благодаря музыке и озвучке, а так даже мне её теперь скучно смотреть.

Я вообще не верю в особый талант людей с биполярным расстройством. Я даже проверял с помощью статистики, делает ли гипомания меня талантливее: сравнил статистику моего единственного видео, сделанного в гипомании («Вендетта»), с другими, созданными в ровном

состоянии. Время удержания зрителей у этого трейлера оказалось ничуть не лучше, а даже хуже, чем у многих других работ. А этот показатель отлично демонстрирует, насколько видео цепляющее.

### **Посмотреть: лучшие видеоролики Николая**

«V значит Вендетта» (неофициальный трейлер)

<https://bit-ly.ru/OjbWR>

«Мстители: Финал»

<https://bit-ly.ru/OCY8x>

«Мстители: Война Бесконечности»

<https://bit-ly.ru/oGUVe>

«Великий Гэтсби»

<https://bit-ly.ru/j7QrY>

«Завтра» (официальный трейлер к документальному фильму об арт-группе «Война»)

<https://bit-ly.ru/XDWLL>

«Без мужчин» (официальный трейлер)

<https://bit-ly.ru/sFG42>

«Домовой» (официальный ролик)

<https://bit-ly.ru/cxBHn>

### **МОЯ «ВИКИПЕДИЯ»**

Меня всегда заряжали зрители и читатели моих работ. Так приятно, когда твою работу видят и ценят миллионы человек! И я подумал, что «Википедия» — это отличная возможность проявить себя. С детства люблю цифры, хоть и не знаю почему. Ещё меня воодушевляет объём выпол-

ненной работы. Мне всегда хотелось сделать много всего, но при этом не в ущерб качеству.

Мне удалось стать одним из десяти самых продуктивных авторов англоязычной «Википедии» — более 37% всех статей про отечественные кинофильмы созданы мной, я получил за них шесть орденов «Википедии». У меня получились удачные статьи не только про отечественные фильмы (например, «Лёд» и «Последний богатырь»), но и зарубежные, в частности про «Джокера».

Недавно я задумался о том, что в России десятки тысяч населённых пунктов, и почти всех их нет в английской «Википедии». Тогда я принялся писать статьи о российских городах на нескольких языках. Английский я освоил сам с помощью компьютерных игр и фильмов, а немецкий учил в школе. Недавно ещё начал разбираться в итальянском, пытаюсь публиковать статьи на немецком, французском, португальском, хорватском и голландском.

## КАК ПОПАСТЬ В «КНИГУ РЕКОРДОВ»

В «Книгу рекордов России» я решил попасть из спортивного интереса. Я мечтал зафиксировать какой-нибудь рекорд с 14 лет, но долго не мог решить, в какой области. В 2016-м, когда у меня уже было много трейлеров на крупных каналах, решил попробовать, и буквально через несколько дней рекорд был признан. И не один.

***Всего у Николая зафиксированы 9 общероссийских рекордов. Среди них — наибольшее количество статей, созданных в «Википедии» на английском языке, а также видео, набравшее наибольшее количество лайков без дизлайков (это фан-видео к фильму «Великий Гэтсби»).***

Успехи Николая оценил даже мэр города Перми, где он живёт, и вручил ему благодарность.

## «Я РОДИЛСЯ СЛАБЫМ И ДЕПРЕССИВНЫМ»

Я имел неосторожность родиться меланхоликом по темпераменту с астеническим телосложением. Это самые слабые люди и физически, и эмоционально.

Всю жизнь я старался быть активным: занимался разными видами спорта — лёгкой атлетикой, футбольным фристайлом, баскетболом. Просмотрел тысячи фильмов: советских, азиатских, голливудских, и в конце концов взялся изучать современное российское кино. Делал видеоролики, писал рецензии на фильмы, статьи и рассказы.

В 20 лет был пик моей активности: я учился лучше всех в университетской группе, хотя специальность «Экономика и управление на предприятии» была мне не очень близка. Ходил на курсы актёрского мастерства, сделал подряд два десятка видеороликов. Это всё отняло у меня слишком много сил и в итоге привело к депрессии.

Я чувствовал постоянную слабость и при этом не мог спать. Перестал справляться с учёбой и даже не мог смотреть кино. Тогда я принял решение пройти лечение в психиатрическом стационаре.

После выписки снова начался подъём, на котором я и сделал свой самый удачный неофициальный ролик «Вендетта». Когда крупные компании начали заказывать мне трейлеры, я даже представить не мог, что серьёзно болен. С каждым днём моя активность нарастала, и в итоге случился психоз. Не понимая, что делаю, я повыбрасывал всю посуду из окна, разбил технику в квартире, а потом вышел голый на улицу.

Меня снова отправили в больницу. Я взял академический отпуск в университете и продолжил работать на заказ, несмотря на неусидчивость и плохую концентрацию внимания. Снова пережил депрессию, но более лёгкую, так что обошлось без больницы. Вскоре вернулся в университет. Врачи разрешили постепенно отменить основной препарат (антипсихотик). Тогда радости моей не было предела.

Я не знал, что подъём снова приведёт меня в больницу. Там на занятии по психообразованию я впервые услышал про маниакально-депрессивный психоз и сразу понял, что у меня именно эта болезнь. Спросил у врача, и он подтвердил мои подозрения.

**Диагноз мне скорее помог в жизни, чем помешал. Я бы не смог полноценно работать в любом случае, не выдержал бы конкуренции со здоровыми людьми. Так что выход на пенсию по инвалидности я считаю подарком судьбы. В 22 года я получил инвалидность второй группы.** Небольшого пособия мне более-менее хватает на жизнь. Я ведь живу с мамой и из дома выхожу только на прогулки, на транспорте не езжу. Не курю и не пью. В кино тоже не хожу — все фильмы смотрю онлайн. Кроме того, у меня остались сбережения от гоноров за видеоролики.

Я регулярно принимаю нормотимик и антипсихотик, и, полагаю, благодаря этому уже восемь лет я в ремиссии. Моё состояние далеко от идеального: настроение скачет, и я часто чувствую себя подавлено. В моменты спадов кажется, что так будет всегда, и это мучительно. Потом подавленность сменяется моментами, когда хочется жить вечно. У меня сильно ослаблено внимание, не знаю, из-за болезни или из-за нейролептика. Трейлеры и песни по несколько раз приходится прокручивать, чтобы понять весь смысл.

Но по крайней мере все эти годы я дома, больше госпитализаций не было. Я хорошо сплю и способен продуктивно работать.

### **«ЗА ДЕНЬ МОГУ НАПИСАТЬ 300 СТАТЕЙ»**

Творчество помогает мне держаться на плаву. В депрессивном состоянии я не способен монтировать ролики, но зато получается сочинять стихи и писать статьи для «Википедии».

Я придерживаюсь здорового образа жизни: много хожу пешком, ложусь спать всегда до 23 и стараюсь работать каждый день, даже если неважно себя чувствую. А режим у меня свободный. Как вдохновение придёт, сразу сажусь за дело. Чтобы настроиться, смотрю живые концерты любимых музыкантов на YouTube. Меня особенно вдохновляет эмоциональная и меланхоличная музыка. Сейчас у меня довольно скучная жизнь, поэтому тянусь к динамичным песням и трейлерам. «В самое сердце» Сергея Лазарева, «Медленно» и «Новый бывший» Ани Лорак я могу слушать бесконечно!

Эффективность бывает разная. Бывало, что за день мог написать 30 стихов или создать более 300 статей для «Википедии»! В среднем на один стих у меня уходит минут 5—7, на видеоролик минут 30—40, на статью — несколько минут. Быстро, потому что это чаще всего техническая работа: просто собираю информацию и переношу её в формат «Википедии». Это достаточно монотонное занятие, но я не могу сидеть без дела: считаю, что день прошёл зря, если я ничего не создал.

Четыре года назад я начал писать стихи. Я люблю их со школы. А когда я делал «Вендетту», стихи очень гармонично легли на музыку. Со временем я почувствовал, что могу сам что-то написать, и создал уже более 1800 стихов.

\* \* \*

*Я слишком много в жизни глупостей наделал:  
Пытался часто заниматься не своим,  
Писал везде, где только можно, без предела  
Я о себе, добавив гордо: «Стал больным!»*

*Я пожалел уже об этом раз пятнадцать,  
Но продолжал вам всем навязывать своё  
И думал, будете вы так со мной считаться,  
А вместо этого услышал: «Во даёт!»*

*Прощенья нет моим ошибкам, и я знаю:  
Таким, как я, не быть в истории никак.  
Да, у моей любви к искусству нету края,  
Но я такой, как есть, а именно — чужак.*

*\* \* \**

*Люблю я жить, хоть это жизнью не назвать.  
Одни мучения, недуги и проблемы...  
Но всё же счастлив, что открыл свою  
тетрадь;  
Что я пишу, пускай стихи и не волшебны.*

*Надеюсь, что-то вы найдёте для себя.  
Надеюсь я, не пропадёт работа даром.  
Надежды нет исправить мне проклятый баг.  
Не потушить мне в голове своей пожары.*

*Но что поделать? Это жизнь, как ни крути.  
Она сложна и не всегда великолепа.  
Не человек ты, раз преград нет на пути.  
Я буду верить, что восстать смогу из пепла!*

*И докажу себе, что всё мне нипочём;  
Что я — творец, причём не только за работой.  
Болезнь из памяти уйдёт, как страшный сон.  
Не нужно много мне! Терпения всего-то...*

*Стихи Николая Курбатова*

Я никогда не скрывал своего диагноза и не боялся осуждения из-за него. Родные и друзья меня поддерживают, хоть я, наверное, и надоедаю им с этими скачками настроения. Врачи тоже всегда относились ко мне доброжелательно.

Я не считаю, что жить с психическим расстройством очень трудно. Нужно соблюдать правила: вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек и пить таблетки. И всё будет хорошо.

*Записано в мае 2020 года,  
дополнено в феврале 2021 года.*



# «Темнота всегда отступает», – Алиса Черникова, литературный редактор

*«В 14 лет у меня началась депрессия, которая продлилась шесть лет. Она была настолько сильной, что последующие провалы во взрослом возрасте я даже не считала депрессиями. Тогда я называла это состояние «внутренний джихад», потому что я мочила саму себя за всё, что у меня не получалось, а не получалось, конечно, многое. В 18 лет оказалась в психбольнице после попытки суицида. Это была уже третья попытка за три месяца. Весь тот год я жила с ощущением, что мир рухнул, и я погребена под его обломками.*

*Психиатр равнодушно спросила: «Тебя, наверное, мальчик бросил?»*

*Я поняла, что ей всё равно, и не стала спорить.*

*Меня продержали в больнице неделю, не обследовали толком и никакого диагноза не поставили. Были 90-е годы, нищета. В больнице не хватало не только медикаментов, но и еды. Ко мне каждый день приходили друзья с обедами, иначе бы я голодала.*

*Я посмотрела на других пациентов с многолетними историями тяжёлой болезни, и решила, что у меня по сравнению с ними просто всё прекрасно, не стоит и жаловаться».*



Алиса Черникова (42 года) отредактировала более двух сотен книг, большая часть из которых — о мозге и психике. В свободное от работы с текстами время она творчески варит варенье, придумывая оригинальные рецепты и названия.

С Алисой мы познакомились дважды, и оба раза благодаря почти случайным совпадениям. В первый раз — заочно: она редактировала мой перевод на русский знаменитой книги о биполярном расстройстве «Беспокойный ум». А очно мы встретились в Одессе, тоже случайно: во всём городе Алиса выбрала для отпуска ту же самую студию в старом ракушечном домике, которую я снимала несколькими днями раньше.

В интервью Алиса рассказала, как с каждым годом ей удаётся отвоевать у депрессии всё больше пространства для дружбы и творчества. И, конечно, поделилась любимыми книгами, а ещё — рецептом варенья под названием «Слабоумие и отвага».

## МОИ 200 КНИГ

Книги меня интересовали с тех пор, как я начала осознать себя. Особенно меня привлекала психология. Помню, как в 14 лет я читала труды Фрейда, потому что это были практически единственные книги по психологии, которые тогда можно было достать. Я выросла и окончила школу на Дальнем Востоке — в маленьком поселке Славянка под Владивостоком.

Я пыталась поступить на психологический факультет, который на тот момент недавно открылся и сразу стал дико популярен. Бюджетных мест было всего несколько, и я не прошла по конкурсу. Решила поступать на менее популярный филологический факультет, не представляя, где и как буду работать с таким непрактичным образованием.

Ещё в университете я научилась подстраивать образ жизни под настроение. Я могла ничего не делать целый месяц, а потом разгонялась в гипомании и решала все задачи за несколько дней. Я почти не ходила на занятия, потому что нужно было зарабатывать на жизнь. Ну и общение с друзьями было гораздо увлекательнее, чем лекции. За неделю до сессии я садилась, учила всё самостоятельно и сдавала экзамены на отлично.

Мне повезло: через год после окончания университета я переехала в Питер и смогла устроиться в книжное издательство секретарём. Карьера начала было складываться: всего через полтора года я стала заместителем главного редактора. Но тут грянул мировой финансовый кризис 2008 года, и мою должность сократили.

Тогда я решила пойти более простым путем и начать работать литературным редактором на фрилансе. Задолго до диагноза я интуитивно понимала, что мне необходим гибкий график и возможность отдыхать во время спадов настроения. Поначалу я брала всё, что давали, от бизнес-пособий до книг по личностному росту.

**За 12 лет свободной работы я отредактировала более 200 книг для нескольких крупных издательств, в основном — научно-популярной тематики.**

Несколько лет назад я смогла себе позволить роскошь выбора: беру в работу прежде всего те книги, которые интересны лично мне. Раз издательство на это согласилось, значит, я действительно хороший редактор! Такой подход оказался продуктивным, поскольку скучные тексты я всегда откладывала до последнего момента.

До сих пор с увлечением читаю всё по психологии, что попадаетеся на глаза. Сначала интерес был спонтанный, а лет с 30 — осознанный, когда я уже понимала, что со мной тоже многое не так. В последние годы я расширила программу чтения до психиатрии и нейробиологии. Особенно люблю личные истории людей с психическими особенностями, например, с депрессией, с аутизмом.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ АЛИСЫ**

**Популярные книги о психических расстройствах, которые помогут разобраться в себе:**

1. «Демон полуденный» Эндрю Соломона.

Автор этой книги сам с юности страдал от чудовищной силы депрессий. Чего он только не перепробовал в поисках исцеления: от привычных медикаментов и многолетней психотерапии до ритуалов первобытных племён. Но это больше, чем частная история одного человека. Соломон пишет и об основных симптомах депрессии, и об отношении к депрессии в обществе, и о медикаментах, и о чём только не. Более обширной книги о депрессии я не встречала!

2. «С ума сойти! Путеводитель по психическим расстройствам для жителя большого города» Дарьи Варламовой и Антона Зайниева.

Отлично написанная книга о самых распространённых психических расстройствах: как они проявляются и как

лечатся. Коротко, остроумно и очень по-человечески. Когда я прочла эту книгу, то поняла, что обратиться к психиатру — совсем не страшно. И спустя месяц пришла на приём. А теперь подсовываю её родственникам и всем тем, кто уже имеет диагноз или подозревает о нём.

3. «Пункт назначения — счастье», Йоханн Хари.

Автор — журналист, и весьма известный, так что пишет он прекрасно, причём с массой занимательных примеров и ссылок на научные исследования. Книга посвящена социальным причинам депрессии: отсутствию своего места в обществе, не приносящей удовлетворения работе, одиночеству. Она очень жизнеутверждающая: помогает оценить разные области своей жизни и увидеть, чего же вам не хватает. Далеко не всегда можно избавиться от депрессии, меняя внешние условия, но улучшить своё самочувствие вполне реально.

4. «Спотыкаясь о счастье» психолога Дэниела Гилберта.

Книга рассказывает, от чего зависит и не зависит счастье. Автор, среди прочего, доказывает, что счастье не зависит от богатства: доход выше определённого уровня (достаточного для удовлетворения основных потребностей) перестаёт как-либо влиять на ощущение счастья, так что неважно, миллион ты зарабатываешь за год или 12 миллионов.

## **ШЕСТЬ ЛЕТ ДЕПРЕССИИ**

В 14 лет у меня началась депрессия, которая продлилась до 20. Она была настолько сильной, что последующие провалы во взрослом возрасте я даже не считала депрессиями. Тогда я называла это состояние «внутренний джихад», потому что я мочила саму себя за всё, что у меня не получалось, а не получалось, конечно, многое. Я думала, что это последствие каких-то детских травм, потому что не знала, какие ещё могут быть объяснения.

**В 18 лет я оказалась в психбольнице после попытки суицида. Это была третья попытка за три месяца.**

**Весь тот год я жила с ощущением, что мир рухнул, и я погребена под его обломками.**

Меня оставил человек, которого я любила; в родительской семье был ад; я не поступила учиться туда, куда хотела; денег не было совсем. Но хуже всего — я всё время чувствовала себя одинокой, сколько бы людей ни было рядом.

Психиатр равнодушно спросила: «Тебя, наверное, мальчик бросил?» Я поняла, что ей всё равно, и не стала спорить. Меня продержали в больнице неделю, не обследовали толком и никакого диагноза не поставили. Были 90-е годы, нищета. В больнице не хватало не только медикаментов, но и еды. Ко мне каждый день приходили друзья с обедами, иначе бы я голодала.

Я посмотрела на других пациентов с многолетними историями тяжёлой болезни и решила, что у меня просто всё прекрасно, не стоит и жаловаться.

Я выбралась из этого провала сама, и это был для меня очень ценный опыт: что я могу выбраться, что бы ни случилось.

В 30 лет я попала на тренинг личностного роста, который не посоветую и здоровым. После первой ступени меня вынесло в гипоманию на несколько месяцев, а после второй — в тяжёлую депрессию. Я смотрела на товарищей по группе и видела, что реагирую на происходящее совсем не так, как они, и, наверное, мне нужно к психотерапевту.

В тот период я жила параллельно в шести городах. Когда ты фрилансер, можно жить где угодно, так что я навещала всех друзей по очереди. Старалась не оставаться одна, потому что это всегда было тяжело. Когда рядом есть близкий человек, легче не опускаться на самое дно.

В конце концов я решила где-то осесть. Выбрала город Днепр, потому что мне нравится Украина и у меня там много друзей. В какой-то момент всё сложилось: друг из Днепра предложил мне работу, и благодаря этому я смогла получить вид на жительство.

Неожиданно для себя я стала маркетологом в IT-стартапе и начала осваивать новую профессию. Но взвалила я на себя слишком многое, и из-за этого вскоре усугубилась депрессия. Я взяла отпуск, чтобы отдохнуть, но это не помогло.

Тогда мне пришлось признать, что я не справляюсь сама. В 37 лет я впервые дошла до врача-психотерапевта.

Доктор поговорил со мной час и сказал, что это похоже на биполярное расстройство, и ему нужно ещё понаблюдать меня несколько раз, чтобы подтвердить диагноз. Я ходила к врачу две недели и рассказывала всю свою жизнь.

**Новость о диагнозе меня не расстроила, а скорее успокоила: ведь если у моей проблемы есть название, её как-то можно решить.**

Я обратилась в государственный диспансер к психиатру, чтобы подобрать медикаменты. Сразу попала к очень хорошему врачу — заведующей этого диспансера.

Была я тогда в довольно тяжёлом состоянии, так что мне назначили полный набор: антидепрессанты, нормотирики, нейролептики и транквилизаторы. Тогда у меня впервые исчезла тревожность, которая была настолько привычной, что я даже не представляла, каково жить без неё. Годами я не осознавала эту фоновую тревогу и пыталась спрятаться от неё в работе, запойном чтении, компьютерных играх, алкоголе.

Я сразу решила, что принимаю правила игры и буду аккуратно принимать препараты, которые мне прописали. Так получается далеко не у всех. Моя подруга, например, бросала таблетки, как только заканчивалась депрессия. Но я понимаю, что это усложнит мне жизнь, и потом понадобится больше времени, чтобы выбраться из очередного ухудшения.

Сейчас я продолжаю поддерживающую терапию. За четыре года схему лечения приходилось менять четыре раза, потому что она переставала работать. Спады не исчезли



полностью, но их стало меньше, и чаще всего они случаются по конкретным причинам. Как, например, провал из-за изоляции этой весной. Во время карантина я целый месяц не видела никого из близких.

Я с первых же дней начала говорить о диагнозе открыто и писать в соцсетях о своём самочувствии. Практически все важные для меня люди отнеслись к этому с пониманием. Меня не пытались переубедить или пугать. Некоторые знакомые не понимают, что вообще это такое, потому что не испытывали ничего подобного. Но меня это не задевает. Я работаю с прогрессивными людьми в издательском и медиабизнесе, так что коллеги тоже реагируют на мои перепады настроения спокойно.

Меня стигма почти не коснулась, но я вижу, что она есть. Надеюсь, что в не очень далёком будущем к психическим расстройствам будут относиться так же, как и к любым хроническим соматическим заболеваниям. Пока в России и Украине это не так. Многие мои знакомые до ужаса боятся обратиться к психиатру, даже когда им очевидно плохо.

Я сразу рассказала о биполярном расстройстве своим родственникам: взяла телефон и обзвонила всех по очереди. И все меня поддержали! Раньше у меня были сложные взаимоотношения с братом. Но когда он понял, что со мной происходит, всё стало намного лучше. В последние пару лет я зимую в Питере в семье брата. Там я окружена прекрасными взрослыми и детьми — моими племянниками, и чувствую, что меня любят.

Вдгонку я отправила близким ссылку на фильм Стивена Фрая о маниакально-депрессивном расстройстве<sup>1</sup>, который отлично объясняет суть болезни.

Удивительно, что я видела этот фильм давно, но почему-то никак не ассоциировала его с собой. Оказалось, что

---

<sup>1</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=ek8uliG6L20&ab\\_channel=Rakurs%2FstudioDocumentary%2FPopularScience](https://www.youtube.com/watch?v=ek8uliG6L20&ab_channel=Rakurs%2FstudioDocumentary%2FPopularScience)

у многих людей были похожие истории. Например, Кей Джеймисон изучала биполярное расстройство, лечила от него пациентов, но до какого-то момента не осознавала, что с ней происходит то же самое.

Мне всегда казалось, что то, что со мной происходит, не настолько плохо, как у людей с психическими расстройствами. А потом до меня дошло, что вот то, в чём я живу сейчас, и есть кошмар.

## **АЛИСОВОЕ ВАРЕНЬЕ**

Каждый раз, когда у меня бывали провалы, я уходила в себя и отстранялась от близких. Чтобы скоротать время, я смотрела длинные сериалы и параллельно делала что-то руками. В одну из депрессий я взялась вязать свитера и связала их восемь штук, а потом раздала друзьям. Мне хотелось как-то выразить свою благодарность друзьям.

Когда у меня не было сил на общение, я дарила им подарки, сделанные своими руками. По этой же причине я начала варить варенье. В моё первое лето в Днепре я сидела дома и варила варенье, а потом раздавала его знакомым. Одна из подруг сказала: «А почему бы тебе не делать варенье на продажу?» Она же придумала название «Алисовое варенье» и начала продавать мою продукцию в своём баре.

Я поняла, что придумывать рецепты и названия — это классное творчество. Я изучаю, что с чем сочетается, и составляю оригинальные рецепты. В Украине растёт почти всё, ягоды и фрукты можно купить недорого и в любых количествах. В этом году я сварила около 250 банок.

Для каждого рецепта придумываю название, и эти названия привлекают едва ли не больше, чем вкусы. Например, «Радость» и «Нежность», «Дары волхвов» и «Снобизм», «Лови момент» и «Сарказм».

Друзья часто рассказывают забавные истории про моё варенье. Например, в прошлом году я сочинила рецепт

под названием «Соблазн»: клубника с миндалём и амаретто. Потом приятель поделился со мной, что подарил баночку «Соблазна» своей знакомой и, сам того не желая, её соблазнил! Другой знакомый съел баночку «Дерзости» с перцем чили и пошёл к начальнику просить повышения зарплаты (и получил!).

Сейчас я продаю варенье через интернет<sup>1</sup>, а весь производственный процесс происходит в моей квартире. Размышляю над открытием полноценной фирмы, но для этого нужен партнёр, который бы взял на себя организационные вопросы.

## **РЕЦЕПТ ОТ АЛИСЫ**

### **Конфитюр «Слабоумие и отвага»**

(прекрасно подходит к сырам)

1 кг лимонов измельчить вместе с кожурой (мелко порезать или размельчить в комбайне).

Добавить 1 л воды.

Варить два часа на медленном огне (последние полчаса помешивать, чтобы не пригорело).

Взять два лимона и нарезать дольки на половинки.

Добавить 700 г сахара.

Варить на медленном огне 20 минут после закипания.

В конце можно добавить чайную ложку пектина, смешанного с сахаром (потихонечку высыпать, чтобы не было комочков). Пектин создаёт желе, усиливает вкус и служит консервантом.

Выдержать готовое варенье в банках хотя бы неделю-другую — тогда оно станет ещё вкуснее!

---

<sup>1</sup> Больше варенья здесь: <https://www.facebook.com/alisovoe>.

## КАК ПЕРЕЖИТЬ ПРОВАЛ

Психотерапия здорово помогла мне адаптироваться к жизни с провалами и подъёмами. У меня биполярное расстройство II типа, так что меня никогда не уносило далеко от реальности. Но провалы были длительными и нередко тяжёлыми.

Биполярное расстройство I и II типа

Американское «Руководство по психическим расстройствам DSM-5» выделяет несколько типов биполярного расстройства. Самые распространённые это:

- Биполярное расстройство I типа — классическая форма биполярного расстройства, при которой ярко выраженные мании (нередко с психотическими симптомами) чередуются с депрессиями разной степени тяжести.
- Биполярное расстройство II типа — расстройство, при котором преобладают длительные и нередко тяжёлые депрессивные эпизоды. Они сменяются периодами приподнятого настроения и активности, которые называют гипоманиями.

Было здорово разобраться, что со мной происходит, но гораздо труднее принять, что это навсегда. Я всегда чувствовала, что с каждым годом моя жизнь становится лучше. Я находила новые способы справляться с трудностями, депрессии становились менее жестокими, и я надеялась, что со временем они исчезнут полностью. После диагноза я поняла, что нет, не пройдут, и с этим тяжело было смириться.

**Я не считаю себя больным человеком. Прочитав массу литературы о расстройствах настроения, я пришла к выводу, что это особенность устройства психики, свойственная многим людям. Мы более чувствительны, чем другие.**

Если у кого-то со стабильной психикой депрессия может начаться после того, как умрёт его близкий, то для меня достаточно наступления зимы.

Сейчас во время спадов я не заставляю себя делать всё, а выполняю лишь самое необходимое. В депрессии я стараюсь экономить энергию: не навожу порядок, не готовлю, могу неделю носить одну и ту же одежду, чтобы не думать, что выбрать. Принимаю ванну вместо душа, потому что это требует меньше усилий.

Я работаю всю жизнь без перерывов, у меня хорошая самодисциплина, так что я могу трудиться минимум 2—3 часа практически в любом состоянии. Мой стимул — себя кормить и оплачивать жильё, потому что это за меня никто не сделает. Думаю, людям, которые на период депрессии полностью выпадают из дел, потом труднее к ним возвращаться. Но за длительные депрессии я набрала довольно много долгов, потому что работала по минимуму, а долги за аренду квартиры копились. Так что мне предстоит их постепенно возвращать ещё года 2—3.

Психотерапия обучила меня полезному навыку: просить о помощи. В том числе — просить о деньгах безвозмездно. У меня есть друзья, которые могут меня поддерживать в трудный период. Но раньше я очень стеснялась что-либо просить для себя.

Другой важный навык — составлять план на день, который я могу выполнить в своём нынешнем состоянии, а не в воображаемом идеальном.

Мне было очень тяжело перестроиться и научиться планировать дела реалистично. Но я научилась себя хвалить, вместо того чтобы пинать: если раньше я ругала себя за всё не сделанное, то теперь хвалю за всё сделанное.

С тех пор, как я ушла на фриланс, я общаюсь только с теми людьми, которые мне нравятся. Даже с неприятными заказчиками практически не общаюсь — они сами как-то отваливаются. Зачем тратить силы на то, чтобы что-то кому-то доказывать, пытаться выглядеть кем-то другим в чужих глазах?

Я собрала группу поддержки для людей с биполярным расстройством в Днепре. Началась она с того, что я узнала, что моя лучшая подруга, с которой мы знакомы много лет, тоже страдает биполярным расстройством. Не зря же мы подружились! Таких неожиданных совпадений было несколько: старые друзья писали мне и говорили, что у них тоже биполярное расстройство.

Был и такой забавный случай: я захожу в модную кофейню в центре Днепра, сажусь за столик, где сидит незнакомый парень. У нас получился неожиданный диалог:

- Я люблю читать книги по нейробиологии.
- Я тоже.
- А почему они тебя интересуют?
- Потому что у меня биполярное расстройство.
- У меня тоже...

Правда, классической группы взаимопомощи у нас не получилось. Вышло неформальное сообщество людей с общим диагнозом, которые периодически встречаются и общаются. Нам не хватило энергичных лидеров, которые бы организовывали регулярные встречи. Но мы собираемся поболтать неформально и создали общий чат, в котором обмениваемся полезной информацией — отзывами на врачей, препараты, психотерапевтов. Я надеюсь, что тем, кто выбирался хоть раз, наши встречи помогли: увидеть, что ты не один такой, рассказать свою историю, которую, возможно, ты никогда не решался рассказывать. У многих из нашего сообщества родители и партнёры не понимают и не принимают их состояние, многие вынуждены скрывать свой диагноз на работе.

## **МЕНЯ СПАСАЕТ ДРУЖБА**

Я считаю своей главной способностью то, то я всю жизнь завожу друзей. Близких и дорогих людей за годы набралось 15 человек, они живут во Владивостоке, Санкт-

Петербурге, Иркутске, Киеве, Иране, США, Германии, Англии. Я ими очень дорожу и стараюсь поддерживать отношения на любом расстоянии. В хорошие периоды пишу письма, стараюсь чаще встречаться. Друзья не забывают обо мне, даже когда я пропадаю на месяц. Они не раз выручали меня в самые трудные моменты.

Однажды я жила в Москве с женщиной, и неожиданно он заявил, что не любит меня и никогда не любил. Я прорыдала две недели, а потом взяла все накопленные деньги и уехала к подруге в Крым. У неё была история, похожая на мою: тоже биполярное расстройство, тоже попытки работать в большой организации. В какой-то момент она поехала в отпуск в Крым и не вернулась обратно. С её точки зрения, жизнь там идеальна, и вообще всё вокруг идеально.

Я прожила у подруги в Крыму почти год. Это был 2014 год, так что я приехала в Украину, а уезжала уже из России. Подруга помогла мне преодолеть мой вечный перфекционизм, научиться не гнать себя куда-то, а радоваться тому, что всё хорошо так, как есть.

После трёх лет лечения моя жизнь стала гораздо более стабильной. Когда в году уже не 6—12 месяцев внутреннего джихада, а всего два-три месяца субдепрессии, оказалось, что можно строить планы.

Незадолго до начала карантина я придумала себе будущее, и даже пандемия с её многообразными последствиями меня не остановила. Осенью 2020-го я начала учиться на психотерапевта. Через пять лет у меня будет новая профессия, и я думаю, что опыт моей ни на что не похожей жизни со взлётами и падениями, отчаянием и болью, восторгом и любовью поможет мне стать хорошим терапевтом. Я знаю, каково это — сдаваться, потому что вынести такое невозможно. И я знаю, каково это — не сдаваться, потому что темнота всегда отступает.

*Пока мы разговаривали, Алиса успела нарезать помидоры для варенья под названием «Можно вообще всё» и пояснила: «Это моя главная фраза в последние годы!»*

*Записано в августе и сентябре 2020 года.*



# Маша Пушкина

Биполярники. Без масок  
Откровенные истории людей,  
которые искали себя — и изменили мир

*Редактор* Денис Пинчук

*Фотограф* Владимир Плюсов

*Фотограф* Дмитрий Воробьев

*Фотограф* Елена Белентьева

*Фотографии ресурса* [unsplash.com](https://unsplash.com).

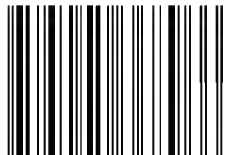
*Иллюстратор* Настя Клименко [www.instagram.com/  
tasteofbeauty](https://www.instagram.com/tasteofbeauty)

Маша Пушкина (Фаворская) – основательница пациентского сообщества «Ассоциация Биполярники». По основному роду занятий – журналистка, по образованию – клинический психолог. Жила, училась и работала в Карелии, Санкт-Петербурге, Москве и Оттаве (список продолжается).

Автор книги «Биполярники: как живут и о чем мечтают люди с биполярным расстройством» (2017 год) и соавтор книги «Биполярное расстройство: гид по выживанию» (2020 год). Перевела на русский классическую книгу о биполярном расстройстве «Беспокойный ум» Кей Джеймисон.

Это книга о людях, которые решили говорить открыто о своей ежедневной борьбе с экстремальными перепадами настроения. Восемь героев нашли способы сосуществования с психическим расстройством и при этом многого добились в самых разных сферах. Лидер общественной организации, секс-просветительница, художница, бизнесмен, литературная редакторка, психоактивистка и режиссер монтажа рассказывают о том, как приручить своих демонов, найти свое место в мире и заодно сделать этот мир чуточку лучше.

ISBN 978-5-0053-6896-6



9 785005 368966 >