

18+

Попутчик

---

**В аду  
тоже  
есть  
ЖИЗНЬ**

*Биполярный  
экспресс*

Попутчик

**В аду тоже есть жизнь.  
Биполярный экспресс**

«Издательские решения»

## **Попутчик**

В аду тоже есть жизнь. Биполярный экспресс / Попутчик —  
«Издательские решения»,

Эта книга — не мемуары и не учебник. Это исповедь. Я не знаю, поможет ли она вам. Но я знаю, что если бы я прочитал такую книгу несколько лет назад, мне бы стало легче. Поэтому я её написал. Честный рассказ о том, как неумение слышать близких и зависимость от любви сплелись с биполярным расстройством второго типа. Как гипомания кажется суперсилой, а депрессия — бездной. И о том, что даже в самом глубоком аду можно научиться жить.

## Содержание

Глава 1. Любовь, счастье и как потерять всё в один миг	6
Если счастье дается легко, то ты скоро его потеряешь	6
Начало отношений и первые ошибки	7
Почему эта история — ошибка	8
Начало конца	9
Действительно ли я был чудовищем?	11
90% хорошего, 10% плохого	13
Глава 2. Моя особенность	14
Мой диагноз	14
Что такое БАР? Пара слов для тех, кто не в курсе	15
Суперсила, которая убивает	16
Падение	17
Лечение и ремиссия	18
Откуда это берётся?	19
Глава 3. На пути к аду	20
Первые звоночки и грандиозная гипомания	20
Как Зоя стала Зоей	22
Супермен сдаёт позиции	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# В аду тоже есть жизнь Биполярный экспресс

## Попутчик

© Попутчик, 2026

ISBN 978-5-0069-8905-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Эта книга — не мемуары и не учебник. Это исповедь. Я не знаю, поможет ли она вам.*

*Но я знаю, что если бы я прочитал такую книгу несколько лет назад, мне бы стало легче.*

*Поэтому я её написал.*

*Все имена и некоторые детали (в том числе названия городов и других географических объектов) изменены. Любые совпадения с реальными людьми, живыми или умершими, а также с реальными местами случайны. Книга основана на личном опыте автора.*

## **Глава 1. Любовь, счастье и как потерять всё в один миг**

### **Если счастье дается легко, то ты скоро его потеряешь**

А вы когда-нибудь задумывались о том, что такое счастье? Что оно для вас? Пока не ступишь в ад, даже сформулировать это сложно. Счастье в те безмятежные минуты — это просто твоя жизнь. Ты живёшь в розовых очках и даже не подозреваешь, что всё может закончиться в один миг. Такие мысли даже в голову не приходят.

Я тоже так жил. Тринадцать лет моей счастливой жизни вдруг стали тем адом, в котором я нахожусь до сих пор. Не знаю, изменится ли что-то, когда я допишу эту книгу, но то, что прежним я уже не буду — это точно. Но не переживайте, в аду тоже есть жизнь, хоть ты в это и не веришь.

Начну с самого начала. Я зависим от любви. Всю свою жизнь я сводил к тому, чтобы дарить любовь. Только дело в том, что я её не дарил. Дар — это когда ты отдаёшь и ничего не требуешь взамен. Мой же дар предполагал, что тот, кого я «одарил», должен в ответ любить меня. Я обязывал его делать это. Скорее всего, вы думаете, что я сошёл с ума. Но это не так. Пока не набьёшь своих шишек, не поймёшь, что это действительно правда. Ты думаешь, что делаешь благо для человека, спасаешь его, решаешь за него все проблемы... Но это утопия. Это нездоровые отношения. Это прямое нарушение и неуважение к личным границам «одариваемого». А кому такое может понравиться?

Я до сих пор терпеть не могу фразы вроде «эмоциональная независимость», «нарушение личных границ» или «личное пространство». А знаете почему? Потому что я понял значение этих слов слишком поздно. Я осознал их только тогда, когда потерял то, что ценил больше всего на свете — свою семью.

## Начало отношений и первые ошибки

Я был хорошим мужем. Я всё делал для семьи. Я жил ради неё. Но я был и очень плохим мужем. Да, я всех запутал. Ничего, сейчас объясню.

До того как я познакомился с женой, у меня были девушки, и от каждой я был зависим. После очередного расставания мне каждый раз было очень плохо. Я думал, что жизнь кончена, но я не сидел сложа руки. Я старался заглушить эту боль новыми нездоровыми отношениями. После того как очередные отношения заканчивались, я не ждал, пока амур пустит свою стрелу в меня и мою новую любовь. Я брал одну стрелу и вонзал сам себе в ногу, и, хромя, отправлялся на поиски возлюбленной (или жертвы?). Я был хорошим охотником, поэтому даже хромя быстро находил свою новую любовь и утопал в ней.

Даже если моя жертва не хотела ничего, я не сдавался. Я всегда был упёртым. И когда мне было 20 лет, моя тактика работала неплохо. К счастью (правда не для меня тогда) люди взрослеют и все меняется. То, что работало в 20 лет, хоть и кривовато, в 30 уже не работает совсем. Моя проблема была в том, что я так и не вырос. Я всегда делал так, как делал и считал это единственно возможным действием. А главное заблуждение было в том, что я считал, что делаю все правильно.

Очень часто вспоминается история, которая произошла в начале наших отношений с бывшей женой.

В то время я был ярым фанатом качалки. Я ходил тягать железо по 3—4 раза в неделю и бегал 6 дней в неделю по утрам 10 километров, чтобы живот был похож на доску для стирки белья. Я следил за питанием и уже тогда, в начале наших отношений, пытался подкармливать и бывшую жену. Она в тот момент всю себя посвящала учёбе и питалась одними шоколадками, йогуртами и тому подобным.

Мой спортзал был в 5 минутах ходьбы от её маленькой квартиры. Я очень хотел её увидеть после тренировки, но она говорила, что занята и не может. Я никогда никого не слушал. И этот раз не был исключением. В рюкзаке у меня был контейнер с ПП-салатом и куриной грудкой. Шёл сильный ливень. Она жила на первом этаже. Я внаглую припёрся к её окну и начал стучать, помахивая контейнером. Открыла она далеко не сразу. А когда открыла, спросила: «Чего припёрся?» Я сказал, что покушать ей принёс. Она ответила, что сама справляется, и чтобы я уходил. Закрыла окно и пошла учить дальше, а я с разинутым ртом остался стоять под ливнем. Благо зонтик был, хотя он спасал мало.

Я поступил так, как делал всегда. Я продолжил долбиться в окно, и она сдалась. Мне кажется, я просто мешал ей учиться, поэтому она решила: если я не уйду, проще уделить мне время, и тогда я уйду. В итоге она меняпустила. Я дальше не помню, что конкретно происходило, но помню, что она была недовольна. А я гордился тем, что добился своего.

Я рассказывал эту историю многим. И гордился ею. Рассказывал с гордостью. Романтика же, неправда ли? Добился того, чтобы мою заботу приняли.... Хм.... А это точно норма? Я уже в начале наших отношений начал делать то, чего делать нельзя. Я топил своей заботой. До сих пор не понимаете? Нормально ли обязывать принять твою заботу? Для меня, тогда, это казалось нормой. И это было нормой для меня еще многие годы. До самого конца наших отношений.

До сих пор не понимаете? Если поняли, то это очень хорошо. Значит, вы более взрослый, чем я был тогда, когда всё пошло к чертям. Для тех, кто не понял, сейчас объясню.

## Почему эта история — ошибка

Давайте разберём эту ситуацию внимательно. В ней, как в капле воды, отразились все мои будущие ошибки в отношениях.

— **Я не слышал слово «нет».** Она чётко сказала: «Я занята, не могу, уходи». Для меня это ничего не значило. Я считал, что моё желание важнее. Я путал настойчивость с уважением. Но настойчивость без уважения к границам — это агрессия.

— **Я пришёл не с любовью, а с «решением проблемы».** Я решил, что она неправильно питается, и моя миссия — её накормить. Она не просила. Ей это было не нужно. Моя забота была навязанной. Я не давал ей выбора. Я как бы говорил: «Я знаю лучше, что тебе нужно».

— **Я использовал еду как инструмент манипуляции.** Я хотел её увидеть и использовал контейнер с едой как предлог, как билет, чтобы ворваться в её пространство. Это не забота, это попытка купить доступ.

— **Я гордился тем, что она «сдалась».** Я воспринимал её уступку как свою победу, а не как её вынужденное согласие. Я не видел её недовольства, не чувствовал, что она идёт на компромисс только ради того, чтобы я отстал. Моё эго было довольно: я добился своего.

— **Я не замечал её чувств.** Она была недовольна, раздражена, возможно, даже зла. А я был счастлив, потому что получил то, что хотел. Мне было плевать, что она чувствует. Главное — я был рядом.

Вот так, с маленьких, казалось бы, романтических поступков, начинается разрушение отношений. Ты не слышишь партнёра, ты не уважаешь его границы, ты навязываешь свою заботу, а потом гордишься своей «настойчивостью». И ты даже не понимаешь, что делаешь что-то не так. Потому что в кино и книгах герой всегда добивается девушки, даже если она сначала отказывает. Но жизнь — не кино. В жизни такие «подвиги» оставляют трещины, которые однажды превратятся в пропасть.

## Начало конца

Так я и жил. Год за годом. Я всё делал для семьи, для друзей, для знакомых. Я был не просто хорошим мужем — я был хорошим сыном, хорошим другом, хорошим коллегой. Я верил в это. Жаль только, что эта оценка была исключительно моей, субъективной. Иллюзия, в которой я был и творцом, и главным героем, и зрителем, и критиком.

Как же получилось, что я так думал? На самом деле всё просто. Нужно быть эгоистом и при этом не замечать этого. Нужно уметь убеждать себя, что твой эгоизм — это часть твоей романтической натуры, что твоя забота — это дар, а твоя настойчивость — это любовь.

Когда-то, давно, я прочитал фразу, которая запала мне в душу и стала моим жизненным кредо: *«Мы все эгоисты. Мы делаем людям приятно только для того, чтобы насладиться их реакцией на свои действия»*. Сейчас я понимаю, какой это был бред, какая удобная философия для оправдания собственной глухоты. Но тогда она казалась мне откровением. Я думал, что постиг суть человеческой природы.

Я старался дать всем всё, что они, по моему мнению, заслуживали. И каждой такой «подарок» я подпитывал свои эгоистичные ожидания. Я отдавал — и ждал, что отданное вернётся ко мне бумерангом. Ведь я делаю всем хорошо! Я избавляю людей от их проблем, я поддерживаю, я помогаю... Значит, теперь они мои должники.

Понятно, что вслух я так не мыслил. Я просто делал и ждал. Ждал на уровне подсознания. А когда не получал желаемого, обижался. Я думал: *«Если ты делаешь добро, оно обязательно вернётся»*. Но если оно не возвращалось, я начинал требовать. Требовать внимания, благодарности, помощи. Манипулировать. Заставлять людей возвращать мне несуществующие долги.

А действительно ли кто-то был мне должен?

*Друзья*. Я всегда был готов помочь. Подменить на работе, подсказать, решить проблему, дать совет. О, советы я давать любил! Я чувствовал себя таким «старшим братом», мудрым наставником, который всех выручает и всем указывает верный путь. И когда кто-то не принимал моей помощи, не следовал моим советам или, что ещё хуже, просто не проявлял ко мне «должного» внимания, я расценивал это как предательство. Я вообще не воспринимал слово «нет». Оно просто отсутствовало в моём словаре.

Я не говорил об этом вслух. Я даже не думал об этом прямо. Но обида копилась. На что я обижался? Имел ли я на это право? Конечно, нет. Но она копилась. И в итоге мы отдалялись. А часто и вовсе переставали общаться.

Была и другая сторона медали — мне самому было невозможно угодить. Когда кто-то пытался помочь мне, я всегда был недоволен. Я требовал, чтобы помощь была именно такой, какой я её себе представлял. И не важно, сколько усилий человек вкладывал. Я всегда находил, к чему придраться. Я даже «спасибо» говорил редко. Я считал, что все вокруг мне должны, так что благодарность — это лишнее.

Вот одна история, которая произошла не так давно. Я делал навес над тандыром и попросил друга помочь. Он согласился. Приехал, помогал, попивая пиво. В какой-то момент я попросил его отпилить доску. Он полез и начал пилить, но совсем не ту, на которую я показал. Я окликнул его, сказал, что это не та доска. Он послушался, полез к другой, но снова ошибся. Я начал закипать. Когда он в третий раз ткнул пальцем не в ту доску, я взорвался. Я накричал на него, обвинил в том, что он надо мной издевается, специально меня бесит. Он растерянно сказал, что правда не понимает, о чём я. Но я не слушал. Я орал, что лучше сделаю всё сам, чем буду иметь дело с таким помощником.

Вышла его девушка, попыталась меня успокоить. Я накричал и на неё, сказал, что друг ведёт себя несерьёзно, напился и ещё надо мной издевается. Они обиделись и уехали. А я остался стоять, уверенный в своей правоте. Я считал, что это они виноваты. Что они должны

были соответствовать моим ожиданиям. Мы чуть не потеряли друг друга. И только их мудрость, их нежелание продолжать ссору спасли наши отношения. Я так и не признал своей ошибки. Просто они оказались умнее.

**Родные.** С родственниками была та же песня, только ещё грустнее. Я считал себя умнее всех. Особенно умнее старшего поколения. Я был резок, обидчив и никогда никого не слушал. Зачем? Они же просто не понимают, они из прошлого века, а я живу в настоящем и знаю, как надо. Их опыт? Кому нужен их опыт? Сейчас всё иначе.

Любую помощь и любой совет я отвергал. Отвергал резко, обидно, унизительно. Я думал, что отстаиваю свою независимость. А на самом деле просто отталкивал людей, которые меня любили. Я перестал звонить даже маме. Просил жену делать это за меня, потому что мне «надо-ели эти никому не нужные советы». Я обижал своих родных и при этом искренне считал, что это они меня обижают. В итоге большинство из них общались со мной только через жену. Она была моим буфером, моим мостом с миром, который я сам же и разрушал.

**Жена. Главный полигон для «добрых дел».** Но главным полигоном для моих «добрых дел» была, конечно, жена. Я решал её проблемы. Я давал советы, даже когда не просили. Я обеспечивал, заботился, оберегал. Я был уверен, что имею право на её безраздельное внимание и любовь. Что она обязана быть со мной всегда, потому, что я для неё столько делаю. Я постоянно просил (как мне тогда казалось), а на самом деле требовал от неё поддержки. Во всём. В моих увлечениях, в домашних делах, в моих взглядах на жизнь.

А когда она хотела побыть одна или просто не соглашалась со мной, я воспринимал это как личное оскорбление. Моя любимая фраза была: «Я для тебя всё, а ты...» Я не видел, что это чистая манипуляция. Я не понимал, что своей «заботой» просто душил её. Я не уважал её право на личное пространство, на свои чувства, на своё «нет». Я путал любовь с обладанием, а заботу — с контролем.

Я требовал, чтобы она помогала мне, но когда она предлагала помощь или совет, я чаще всего отвергал их. Я же сам знаю лучше. Я умнее. Её мнение часто было для меня не аргументом. Я был неспособен принять критику. Любое замечание воспринималось в штыки. Я обижался, злился, доказывал свою правоту, используя железную, как мне казалось, логику. Мои аргументы были безупречны с точки зрения холодного рассудка. Но в них не было, ни капли человечности. Ни капли тепла.

Я не представляю, как она это терпела. Как все терпели меня эти годы.

Годы шли, а я так и не вырослел. Я был занудой, душным тираном, который считал себя подарком судьбы. И никто не мог меня в этом переубедить. Да и не пытались особо. Моя иллюзия была настолько прочной, настолько реальной для меня самого, что окружающие просто не решались её разрушить. А может, и пытались, но я не слышал.

Эта иллюзия рухнула сама. Рухнула, когда я потерял самое дорогое — свою семью. И цена этого падения была чудовищной. Тогда я впервые осознал, что всё это время жил в каком-то другом мире — и именно с этого началось моё падение в тот самый ад, о котором я писал в начале. Хотя настоящий ад поджидал меня ещё раньше, но именно потеря семьи стала той точкой, с которой я перестал оправдывать себя и начал видеть правду.

## Действительно ли я был чудовищем?

Да, всё, что я написал о себе выше, — ужасно. Думаю, читая эти строки, вы подумали: *«Да как вообще таких уродов земля терпит?»*. Я бы и сам так подумал. Но было бы нечестно сказать, что я был только чудовищем. Я не был монстром. На самом деле я был монстром довольно редко. Чаще всего я был просто человеком, который очень сильно, хоть и неправильно, любил. Действительно любил.

Я всегда старался помогать людям. И делал это от чистого сердца. Мои ожидания «возврата» не были осознанными, я не ходил и не требовал «долги». Я просто ждал, подсознательно, а когда не получал — обижался, да и то это было очень редко. Но это не отменяет того, что я искренне хотел добра. Я никогда не держал обиду долго. Вообще не могу долго обижаться. Я умел прощать. Я всегда умел признавать ошибки и извиняться. Правда, некоторые свои ошибки я тогда просто не осознавал — те самые, о которых написал выше. Но когда мне их указывали, я старался слышать. Не всегда получалось сразу, но я пытался.

Я всю жизнь старался жить по совести. Я сделал много хороших дел, и сейчас даже не могу вспомнить их конкретно — потому что делал их не напоказ, а просто потому что так чувствовал. Помогал бескорыстно. Правда.

**Жена и дочка. Моя семья.** Жена никогда не считала меня монстром. Да, мы ссорились, обижались друг на друга — как все. Но наша жизнь не была адом. Мы были счастливы. У нас были подарки, внимание, любовь, романтика. Я всегда был внимательным к жене и дочке. Я старался радовать и удивлять их как можно чаще и никогда не упускал возможности сделать их еще чуть-чуть счастливее.

Недавно в детском саду было собрание с папами. Обсуждали участие отца в жизни ребёнка. Я просто офигевал, слушая некоторых: *«Я так занят на работе, так устаю, что иногда даже нет сил поиграть с ребёнком»*. Для меня это было дико. Жена не даст соврать: для своей Зои я всегда находил время. Даже когда сидел за компьютером, работал, а она прибежала обняться, спросить что-то, показать рисунок — я всегда отвлекался. Уделял ей эти минуты. От меня не убыло, а для неё это было важно. Мы с женой всегда старались, чтобы дочка не выпрашивала внимания — мы сами давали его ей столько, сколько могли.

Я вообще обожаю проводить время с дочкой. Каждые выходные — наш праздник. Мы танцуем под её любимые песни, особенно под Супер Жорика. Она зажигает так, что я только за ней успеваю. Мы поём, дурачимся, придумываем свои танцы. Её смех — лучшее лекарство от любой усталости. Я учу её новым движениям, она учит меня — и мы оба счастливы. Иногда мы просто включаем музыку и прыгаем по комнате, пока не устанем. И знаете, в эти моменты я забываю обо всём на свете. Никакой работы, никаких проблем, никакой боли. Только мы, музыка и наш маленький мир, полный радости.

А когда папы начали жаловаться, что дети сидят в телефонах и играх, я не сдержался: *«А чему вы удивляетесь? Если вы ребёнку не уделяете время, он найдёт себе другие занятия. И вы ему просто станете не нужны»*. Для меня это было очевидно. Не важно, насколько ты занят или устал. Ребёнок важнее.

И ещё одно, папы, пожалуйста, запомните: дарите цветы своим дочкам. Не ждите, пока они вырастут. Пусть для них цветы с детства будут знаком любви, а не праздником, которого они ждали всю жизнь. Чтобы, став взрослыми, они знали, что достойны лучшего. Чтобы у них не было комплексов, которые потом приходится разбирать с психологами. Будьте для них примером. Вкладывайтесь в них по полной. Я это понял только сейчас, когда моя маленькая принцесса уже спрашивает, почему мы не живём все вместе. Но я хотя бы могу быть уверен, что она знает: папа её любит.

Я всегда старался радовать и жену. Однажды я сделал ей ванну с лепестками роз. Выложил дорожку из свечей от входа в дом до самой ванны. Подобрал романтическую музыку. Поставил столик с фруктами, сладостями и вкусным чаем. Она зашла домой, заиграла музыка, она прошла по коридору вдоль свечей. В ванне плавали лепестки роз — много лепестков. Она стояла и молчала, а потом заплакала. Но это не были слёзы обиды или грусти — это была благодарность, которую невозможно выразить словами. Это были слёзы счастья — такие редкие и такие настоящие.

А потом, когда она принимала ванну, мы с дочкой сели под дверью с гитарой. Я играл и пел, а Зоя танцевала рядом, прямо там, в коридоре. Я помню эту песню — Чайф, «Тебе 17». И когда я дошел до строчек:

*«Пусть всё будет так, как ты захочешь.  
Пусть твои глаза, как прежде, горят.  
Я с тобой опять сегодня этой ночью,  
Ну, а впрочем, ну, а в прочем, следующей ночью, следующей ночью,  
Если захочешь, я опять у тебя»,*

я смотрел на дочку, которая кружилась в танце, слышал, как плещется вода за дверью, и чувствовал себя абсолютно, бесконечно счастливым. Этот момент я запомню навсегда. Тогда мне казалось, что так будет всегда.

Мы развлекались как могли, и у нас очень хорошо получалось. Смотрели кино, гуляли, собирали пазлы, танцевали всей семьёй. Мы вместе построили дом со всеми удобствами. По нашему совместному проекту. Мы много сил на это потратили и опять же делали всё вместе и наслаждались этим. Мы были счастливы.

Я всегда любил готовить для них на природе. Конечно же, все помогали мне в этом. Мы готовили плов, тандырное мясо, шашлыки. Что только не готовили вместе! А потом и кушали вместе. Я любил смотреть, как мои девчонки с аппетитом поедают то, что мы приготовили, благодарили меня и говорили, что очень вкусно. Для меня это было настоящим счастьем.

Помню, как жена лежала в роддоме, беременная, жаловалась, что кормят плохо. Я сразу привёз ей макароны с потрошками. Чтобы передать еду, мне пришлось «побороться» с вредной бабушкой на проходной — но я прорвался. А когда дочка родилась, у неё были колики. Мы вместе стояли почти каждую ночь, держа малышку в тёплой воде в определённой позе, чтобы животик переставал болеть и колики уходили. Мы были как два зомби: спали мало, мне каждое утро надо было на работу, но я не позволял себе бросить жену с малышкой. Я помогал во всём. Я знал, что я ей нужен, и она была мне благодарна.

Мы всё делали вместе. Как-то раз мы ездили на «Городской фестиваль ремёсел» — это ежегодный фестиваль в Северогорской области, где собираются мастера, ремесленники, готовят на кострах, показывают свои умения. Жена обожает сыр. Мы нашли там лавку с частной сыроварней, купили сыр, и он очень ей понравился, я запомнил это. А потом, когда мы с дочкой сидели на больничном (я сам болел), мы объехали полгорода, чтобы найти ту сыроварню, тот самый зефир, который она любит, и ещё всякие мелочи. На её день рождения. Она была счастлива.

Мы часто ходили в кафе и рестораны. Любили это дело. Кайфовали вместе. Мы собирались с друзьями (с той самой парой, про которую я рассказывал выше), играли в настолки, танцевали, веселились. У нас была хорошая, разнообразная жизнь. Полная любви.

Мы строили семью. И у нас это получалось.

## 90% хорошего, 10% плохого

Когда мы уже разъехались, я спросил её: «Сколько в нашей жизни было хорошего, а сколько плохого? В процентах». Она ответила: «90% хорошего, 10% плохого».

Эти 10% — то, что я описывал выше. Мои ошибки, моя глухота, мои требования. И, если честно, для неё эти 10% были не просто цифрой. Это было то, что она терпела годами. То, что выматывало, обижало, заставляло закрываться. Потому что личное пространство — это не прихоть. Это воздух. А я вторгался в него постоянно. Я не давал ей дышать. И если бы я понял это раньше, если бы услышал её, увидел эти границы, научился уважать их, — ничего бы не случилось. Потому что 90% нашей жизни были прекрасны. Мы были счастливы. Просто есть вещи, на которые нельзя закрывать глаза. Я закрывал. И только сейчас понял это.

Моя психиатр, Ирина Витальевна, однажды сказала мне очень правильную вещь: «В отношениях всегда виноваты двое». Эта фраза стала для меня откровением. Мы оба делали ошибки, но я имею право говорить только о своих. То, что я делал, — это мой выбор и моя ответственность. Мы не можем решить проблемы других, как и разбирать их ошибки. Это как раз и есть нарушение личных границ. Про свои я рассказал честно. А про её ошибки пусть расскажет она сама, если захочет. Моё дело — признать своё.

*Так что да, я был разным. Я не всегда был говнюком. Точнее сказать, я чаще не был говнюком. То, что я описал выше — лишь самые чёрные мои стороны, мои ошибки, которые я осознал слишком поздно. Я специально начал с них, чтобы показать, как глубоко можно заблуждаться, даже считая себя хорошим человеком. Но за всей моей заносчивостью, за всей глухотой и требованиями стояло одно — искреннее желание быть нужным. Желание, чтобы меня любили так же сильно, как я любил сам. А я и, правда, любил сильно. И до сих пор люблю, но уже совсем другой любовью.*

*Изначально мы не собирались разводиться. Мы просто поругались в очередной раз. Но эта ссора стала последней каплей. И начался тот самый ад, о котором я писал в начале. Но это уже тема для другой главы. Главы о том, как жизнь иногда даёт тебе такого пинка под зад, что ты прозреваешь. Правда, прозрение не приходит само собой. Оно вытаскивается потом и кровью, бессонными ночами, книгами, которые случайно (или не случайно) попадают под руку, разговорами с людьми, которые не отвернулись, и, главное, собственной работой над собой. Я благодарен этому аду. Потому что только в нём я смог увидеть себя настоящего.*

*Но об этом — в следующих главах.*

## Глава 2. Моя особенность

### Мой диагноз

Помните, в первой главе я сказал, что ад, в котором я сейчас живу, начался не вчера и даже не в тот день, когда жена ушла. На самом деле я побывал в аду уже давно. Это началось лет пять-шесть назад. Я уже точно не помню, когда именно прозвучали те первые звоночки.

Но тогда я был только у входа. Я стоял на пороге, смотрел в эту чёрную бездну, и мне было невыносимо страшно. Рядом была она. Моя жена. Она взяла меня за руку и отвела обратно к свету. Она помогла мне не ступить в пропасть полностью. Тогда у нас получилось.

Сейчас всё иначе. Сейчас я потерял главную поддержку в своей жизни. Я стою не на пороге — я лечу вниз, срываясь с уступов, хватаясь за камни, которые режут руки в кровь. И я пишу эту книгу, сидя на дне колодца. Но я пишу. Значит, ещё не всё кончено. А всё потому, что в аду тоже есть жизнь, хоть ты в это и не веришь.

Чтобы вы понимали, о чём вообще идёт речь, я хочу рассказать об одной своей особенности, с которой мне приходится жить и которая постоянно вносит коррективы в мою жизнь. В 2021 году у меня диагностировали биполярное аффективное расстройство.

Звучит страшно, да? На самом деле, когда тебе ставят такой диагноз, первая реакция — шок. Потом облегчение: наконец-то ты понимаешь, почему с тобой всю жизнь творилось что-то не то. А потом — долгие годы борьбы, приёма таблеток, попыток удержаться на плаву. И эта борьба никогда не закончится. Потому что БАР не лечится. Он будет со мной всю жизнь. Поэтому для себя я уже не воспринимаю это как болезнь. Это моя особенность. И жить с таким диагнозом вполне можно, но есть нюансы и ограничения. О них я и хочу рассказать.

## Что такое БАР? Пара слов для тех, кто не в курсе

Биполярное аффективное расстройство — это хроническое психическое заболевание, при котором у человека чередуются фазы настроения: от невероятных подъёмов до чудовищных падений. Раньше это называли «маниакально-депрессивным психозом», но сейчас термин сменили на более корректный.

Есть два основных типа.

**БАР первого типа** — это когда маниакальные фазы ярко выражены. В мании человек действительно может быть опасен для себя и окружающих. Он ловит галлюцинации, совершает необдуманные поступки: берёт кредиты, раздаёт деньги, вступает в случайные связи, идёт на дикие риски. Он может быть агрессивен, не спать сутками, говорить без остановки. В такой фазе его часто госпитализируют, потому что это видно невооружённым глазом — с человеком явно что-то не так. Мании сменяются депрессиями, и при первом типе вредят именно мании. Они разрушают жизнь, карьеру, отношения.

У меня **БАР второго типа**. И это совсем другая история.

При БАР 2 типа никогда не бывает полномасштабных маний. Зато есть **гипомании** — лёгкая, «приподнятая» фаза. И есть тяжёлые, развёрнутые, затяжные депрессии, которые длятся месяцами. И в этом главная ловушка.

Ловушка в том, что гипоманию почти невозможно отличить от обычного хорошего настроения. Тебе кажется, что ты просто продуктивен, весел, полон сил. Ты не воспринимаешь это как болезнь. Наоборот, ты думаешь, что наконец-то нашёл себя, что ты супермен. И именно поэтому так сложно вовремя заметить срыв и начать лечение.

## Суперсила, которая убивает

Когда у меня гипомания, я чувствую себя суперменом. Честно.

У меня куча энергии. Я почти не сплю — 4—5 часов в сутки, а иногда и 1—2, и мне этого достаточно. Я просыпаюсь с улыбкой, у меня миллион идей. Я пишу код с невероятной скоростью, начинаю новые проекты, мне хочется общаться, знакомиться, шутить, быть в центре внимания. Я харизматичен, разговорчив, могу горы свернуть. Алкоголь в такие моменты только подстёгивает это состояние, разгоняет его до предела.

В гипомании ты реально думаешь, что это не болезнь, а суперсила. Ты не замечаешь, как раздражаешься по пустякам, как твоя агрессия понемногу ползёт вверх. Ты не видишь, что близким с тобой тяжело. Ты паришь в облаках, а они пытаются докричаться до тебя с земли. Ты счастлив, а они — нет. И ты не понимаешь, почему.

Это состояние может длиться неделями, а иногда и месяцами — и всё это время ты даже не подозреваешь, что летишь в пропасть. А потом приходит расплата.

## Падение

Гипомания сменяется депрессией. И это уже не просто «плохое настроение». Это когда ты физически не можешь встать с кровати. Когда еда вызывает рвотный рефлекс, и ты теряешь 10—15 килограммов за пару месяцев, потому что организм просто отказывается принимать пищу. Когда ты смотришь на любимую дочку и не чувствуешь ничего, кроме пустоты и вины за то, что ничего не чувствуешь.

Когда единственная мысль в голове — как бы всё это прекратить. Ты начинаешь планировать. Ты ищешь способы. Тебе кажется, что смерть — это единственное лекарство, единственный выход из этой бесконечной боли. И самое страшное, что в такие моменты ты действительно в это веришь.

При БАР 2 типа депрессивные фазы длятся дольше и возникают чаще, чем гипомании. В среднем около полугода. Полгода ада. Полгода, когда ты не живёшь, а существуешь. И именно в эти периоды суицидальный риск достигает пика. Исследования показывают, что у пациентов с БАР 2 типа он даже выше, чем у тех, у кого первый тип. Потому что нас часто диагностируют неправильно, лечат не теми препаратами, и мы просто не можем выбраться из этой ямы.

Есть ещё и *смешанное состояние*. Это когда симптомы депрессии и мании перемешиваются в одном коктейле. Ты одновременно подавлен, но при этом у тебя куча энергии. Ты тревожен, раздражителен, агрессивен. Ты можешь метаться по комнате, плакать и одновременно планировать что-то грандиозное. Это, наверное, самое невыносимое состояние из всех.

## Лечение и ремиссия

Лечат это разными способами. Основу составляют *нормотимики* — стабилизаторы настроения. Это соли лития, противоэпилептические препараты (ламотриджин, вальпроевая кислота), атипичные антипсихотики. Я перепробовал почти всё из этого списка. Вальпроевую кислоту, литий, ламотриджин, кветиапин, реагилу и ещё много всего. Мне подбирали дозировки, меняли схемы, сажали в изоляторы, выписывали, и снова по кругу.

И каждый раз это была лотерея с побочками. От одних таблеток у меня начиналась мнимая чесотка: лежишь ночью и сдираешь кожу просто потому, что кажется, будто под ней кто-то ползает. От других — распухал язык, и ты сидишь с открытым ртом, потому что закрыть его уже физически не можешь. Кветиапин на старте принёс мнимые боли в спине и дикую сонливость. Ты пьёшь его днём — и всё, приехали. Ноги ватные, глаза слипаются, ты вырубаяешься прямо за столом, а потом просыпаешься и понимаешь, что потерял несколько часов жизни.

Короче, подбор лечения — это отдельный круг ада. И да, многие препараты бьют по организму, сажают печень, почки, убивают эмоции напрочь. Но знаете, пусть лучше короткая жизнь в ремиссии, чем долгая — в том аду, который несёт в себе эта болезнь.

Когда препараты подобраны правильно, наступает *ремиссия*. Это состояние, когда ты «нормальный». Ты стабилен, ты работаешь, ты общаешься с семьёй. Ты не летаешь в облаках, но и не падаешь в пропасть. Я был в стойкой ремиссии около четырёх лет. Это были лучшие годы. Я думал, что победил болезнь. Я почти забыл о ней.

Но ремиссия — штука хрупкая. Её может разрушить всё что угодно: сильный стресс, нарушение режима, смена дозировки... или *алкоголь*. Врачи говорят об этом постоянно: при БАП пить нельзя. *Ни-че-го*. Потому что алкоголь — это триггер, он раскачивает лодку. Сначала тебе кажется, что всё под контролем, но на самом деле ты просто приближаешь новый срыв. И он наступает. Всегда.

## Откуда это берётся?

Биполярное расстройство — это не то, чем можно заразиться или что можно «нажить» от плохой жизни. Это врождённая особенность мозга. На генетическом уровне. Просто она может долго не проявляться. Как бомба замедленного действия.

В мозге нарушена выработка и баланс нейромедиаторов — тех самых веществ, которые отвечают за наше настроение, энергию, сон. Дофамин, серотонин, норадреналин. У здорового человека они работают как слаженный оркестр. У меня — как музыканты, которые играют каждый сам по себе. То слишком громко, то почти замолкают.

Чаще всего БАР дебютирует в молодом возрасте, лет в 20—25. Но бывает и позже. Толчком может стать сильный стресс, гормональная перестройка, травма. Или, как в моём случае, сочетание многих факторов. У меня не было никого из родных с таким диагнозом. Но это не значит, что генетика не сыграла свою роль. Просто она ждала своего часа.

*Важно не забывать, что диагноз — это не приговор. Это всего лишь инструкция к твоему организму, которую ты раньше не читал. Звучит пафосно, но сейчас, оглядываясь назад, я действительно так думаю. БАР второго типа — это не проклятие, а моя особенность. Как цвет глаз или отпечатки пальцев. Просто она требует больше внимания и заботы, чем у других.*

*Главная ловушка, в которую я попал и в которую попадают тысячи людей — это отрицание. Тебе кажется, что гипомания — это ты настоящий, супермен, способный свернуть горы. А депрессия — это просто временная слабость, лень, распущенность. Но, правда в том, что и то, и другое — болезнь. И лечить её нужно не силой воли, а таблетками, режимом и поддержкой близких.*

*В аду, в котором я оказался, у меня было одно важное преимущество — рядом была жена. Она не дала мне утонуть в первый раз, когда я уже почти перестал бороться. Она заставила пойти к врачу, хотя я упирался. И знаете, даже сейчас, когда я пишу эти строки, сидя на дне колодца, я понимаю: те четыре года ремиссии, которые мне подарило лечение, — они были возможны только потому, что кто-то держал меня за руку.*

*Болезнь не делает тебя плохим человеком. Но она делает тебя другим. И если ты не примешь эту свою сторону, не научишься с ней жить, рано или поздно она разрушит всё, что ты построил. Я понял это слишком поздно. Но если вы читаете это и узнаете себя — не ждите. Идите к врачу. Говорите с близкими. Не прячьтесь. Потому что в аду тоже есть жизнь, но только если ты знаешь, где выход. А без помощи его не найти.*

## Глава 3. На пути к аду

### Первые звоночки и грандиозная гипомания

Я не помню, когда именно заиграли первые звоночки. Это было давно. Всё начинается плавно. Сначала гипомании длятся дни или максимум недели. Ты чувствуешь суперсилу, а потом приходит депрессия, которая в 2—3 раза длиннее. Потом приходит облегчение, и ты опять живёшь нормальной жизнью. В начале ты можешь и без таблеток приходить в норму. Ты не замечаешь, что это не нормально. Кажется, что это просто внешние события влияют на тебя.

Я так, наверное, года 2—3 прожил, но с каждым новым приходом сроки увеличивались. И, в конце концов, я докатился до моей грандиозной гипомании и страшной депрессии, из которой сам бы я уже не выкарабкался.

Первые эпизоды болезни и, правда, были незаметны. Я тогда работал технологом на пивоварне. На пивоварне, которую открыл вместе с партнёрами. Я вкладывал туда свои мозги, а они — деньги. Открывать и развивать новый бизнес всегда сложно, и наш не был исключением. Все свои приступы (теперь я знаю, что это были циклы) я приписывал не болезни — я тогда о ней не знал — а просто связывал с работой. Когда мы начали открывать пивоварню, у меня начался подъём (может, и не первый, но другие я не помню). Я горы сворачивал: руководил стройкой, искал оборудование, придумывал первые рецепты. И всё шло хорошо. Я думал, что это просто подъём. Спал мало, работал много, употреблял алкоголь. Пиво я всегда любил. Потом начинались сложности — и я падал в депрессию. Мне было плохо. Я думал, что это просто реакция на стресс.

Таких фаз за 2—3 года было несколько. Не помню сколько. А потом пришла она. Моя самая грандиозная гипомания. Это было волшебно, но уже и ненормально. Как раз тогда жена и начала задаваться вопросом, что со мной что-то не так. Но не я. Я отмахивался от её замечаний. А зря. Ведь со мной и, правда, творились вещи, которые для обычного человека не свойственны. Обычный человек просто не смог бы жить в том ритме, в котором жил тогда я. И я тянул в него и жену.

Это случилось в 2021 году. Жена была беременна дочкой. Мы купили дом в октябре и начали приводить его в порядок. Старались успеть к рождению дочки. На работе тоже было много дел. Мы решили выйти на продажи по России и начать продавать пиво в банках. Нужно было купить новое оборудование — линию розлива и адаптировать производство под новые задачи. Если бы не гипомания, у меня бы просто не получилось справиться со всем.

На самом деле я благодарен своей болезни отчасти. Знаете, есть в этом состоянии что-то завораживающее. Ты чувствуешь себя способным на всё. Ты реально сворачиваешь горы. Конечно, потом наступает расплата, но те моменты «суперменства» — они тоже часть меня. Я не хочу сказать, что болезнь — это дар. Но она дала мне возможность пережить опыт, который обычным людям недоступен. Кто ещё может похвастаться, что был суперменом, не принимая наркотиков? Вот и я так думал. А потом жизнь расставила всё по местам.

В то время у меня была очень насыщенная жизнь. Я очень многое сделал за эти 3 месяца «суперменства». Мой день выглядел примерно так.

Я просыпался около 3 часов ночи и ехал на работу, чтобы сделать там часть дел. В 8 утра я с другом шёл в качалку. Ох, и перло меня тогда! Каждую неделю силовые росли не по дням, а по часам. Я жал 130 кг на 3 раза и 135 кг на один в то время, и при этом у меня была пивная диета. Тогда я ещё не знал о своём диагнозе, поэтому алкоголь был в моей жизни.

После тяжёлой тренировки я отправлялся опять на работу и делал всё что нужно. Быстро и качественно. Хватался за все дела, которые видел перед собой, и выполнял их. Я работал и

жил за пятерых минимум. Все восхищались мной, и мне это нравилось. От этого я старался ещё больше. Вот оно, чувство всемогущества. Мне всё удавалось.

После работы мы ездили с женой по магазинам, чтобы купить и привезти стройматериалы рабочим. Жена всегда была со мной. Она была в декрете. Именно тогда она начала подозревать что-то, но не я. Я просто гордился собой и не замечал ничего. Видел только, что я очень крут.

Ещё стоит отметить, что я вообще живчик. Из меня всегда фонтанировала жизнь, даже в ремиссии и в те времена, когда болезни ещё не было. Поэтому диагностика того, что со мной происходило, была ещё тяжелее.

После того как строители уезжали (это было около 22 часов), мы с женой (иногда без неё) и другом отправлялись в наш бар. Веселились, пили пиво. Жена, конечно, пила только безалкогольное — она ждала малышку, но атмосфера ей нравилась. Мы ели, смеялись, я выпивал литра по три пива каждый день. Примерно к часу ночи мы ехали домой, и я ложился спать. Причём спать мне не надо было вообще, но просто я, же знал, что люди спят, поэтому ложился и мало-мальски спал. Спал поверхностно. Даже во сне прорабатывал новые идеи, думал о делах. Просыпался я опять через один-два часа, редко больше, и всё повторялось по новой. И так 3 месяца.

Как думаете, обычный человек на такое способен? Ответ очевиден. Вот и жена не выводила. Я часто таскал её с собой. Она тогда вроде и не была против. Она поддерживала, она видела, что я стараюсь для семьи, для неё и малышки, которая каждую ночь пинала меня в спину через живот, когда жена меня обнимала.

## Как Зоя стала Зоей

В тот период мы с женой пересматривали сериал «Клон». Дочка в животе была очень подвижной — и остаётся такой до сих пор. Она и сейчас кружит меня в танцах, в догонялках и прятках, дурачится и хохочет. В животе она вела себя так же, разница лишь в том, что убежать никуда не могла, но танцевала уже тогда. Когда в сериале начинала играть музыка, она как будто начинала плясать у жены в животе.

Как-то мы лежали и продумывали возможные варианты имени для дочки. В сериале была танцовщица Айша. Когда начинала играть музыка, дочка постоянно начинала плясать в животе, толкалась. Мы подбирали имя по его значению. Айша — в переводе с арабского означает «живая», «энергичная», «приносящая радость». Нам понравилось значение, но имя слишком необычное, поэтому решили продумать запасной план.

Зоя — с древнегреческого переводится как «дающая жизнь», «живая», «подвижная». Значение оказалось примерно тем же. Дочка уже в животе оправдывала своё будущее имя: ей подходило и то, и другое. Мы решили дать дочке выбор. Мы сказали животу: *«Если ты так и продолжишь плясать, как и раньше, то ты будешь Айшей. А если будешь сидеть целый день тихо, то мы тебя Зоей назовём»*. Это был единственный день за беременность, когда она сидела тихо-тихо. Ни одного толчка. Как будто специально ждала, чтобы мы поняли. Так она сама выбрала себе имя. И всю жизнь его оправдывает.

## Супермен сдаёт позиции

Все удивлялись, как я могу так жить. Друг в зале не понимал, как у меня сил хватает увеличивать нагрузку, когда он ходил как варёный после наших посиделок в баре. А они почти каждый день были.

Спустя какое-то время после того, как я начал жить в таком режиме, жена забила тревогу. Она пыталась мне объяснить, что спать так мало и жить в подобном темпе — это как минимум выходит за рамки возможностей обычного человека. Мы тогда вообще не знали, что такое БАР. Я лишь отмахивался, списывая всё на подъем. Так мы и жили.

Мы почти достроили дом, на работе всё было отлично, я даже стал в развитие бара принимать участие. Меня тогда на всё хватало. Ремонт закончился. Жена должна была уже родить, но дочка как будто ждала, пока мы ей дом доделаем и переедем. Мы очень старались успеть — и успели. Ремонт закончился, мы перевезли первые вещи, убрались с женой, и у неё начались схватки (или что-то похожее). Я отвёз её в роддом. Оказалось, что она ещё не рожает. Она лежала в роддоме около недели, а мы с другом перевозили вещи и веселились.

Помню один момент из того периода, который даже меня заставил задуматься о том, что со мной что-то не так. Я по жизни очень дружелюбен. Никогда не агрессивовал. Не было мыслей кого-то ударить. Мы делали очередной рейс с другом и перевозили вещи из квартиры в новый дом. На выезде из двора стоял знак «Остановка запрещена». Как раз возле знака была припаркована машина, и в ней сидел мужчина. Машина мешала обзору, из-за неё ничего не было видно, и выехать со двора было сложно. И тут меня ярость обуяла. Я остановил машину, выскочил, начал стучать в окно, кричать, что знак стоит, а он встал как мудака. Мужик испугался и уехал быстрее. Внутри меня были такие чувства, что я вполне мог бы вытащить его из машины и отдубасить. Благо, он уехал. Я вернулся в машину, и друг спросил меня, что со мной произошло. Он никогда меня таким не видел, да и я сам не видел. Я быстро успокоился. Звончек щёлкнул, но я на него пока забил. Однако эта ситуация уже заставила задуматься.

Мы несколько дней ещё перевозили вещи и попивали пивко вечерами. Я продолжал работать. Всё было супер. К жене не пускали. Я только еду ей привозил (я рассказывал об этом раньше). Мы с ней постоянно поддерживали связь, а потом она пропала из чата. Я начал переживать. У меня, тогда как будто что-то щёлкнуло, и я вывалился из своей эйфории, которая уже 3 месяца длилась. Я начал переживать, не находить себе место. Через несколько часов жена написала, что родила мне дочку. Ей сделали кесарево (родить сама она не смогла, уже не помню причину). Она прислала видео моей новорожденной дочки. Помню, что тогда меня переполняли чувства. Я был счастлив и грустен одновременно. Причём грусть была не в тему. Как раз тогда и началась смена фаз. Я плакал от радости и одновременно от необъяснимого горя. Не понимал, что со мной происходит.

Я успел доделать всё по дому. Помню, когда установил кроватку для малышки, заправил её, повесил над колыбелькой игрушку-крутилку, я завел её и начала играть музыка. Я снова не смог сдержать слез. Это были слёзы радости и гордости за нас с женой. Мы смогли, мы всё успели, мы молодцы.

Прошло ещё несколько дней, пока жену не выписали из роддома. Мы с родственниками поехали за малышкой. На тот момент меня отпустила гипомания, и я начал чувствовать сильную усталость. Жена была в таком же состоянии — отходила после родов. Зато у всех родных было безудержное веселье. Я помню, как стоял в роддоме, переживал и ждал жену. Я не находил себе места, волновался. Когда она вышла к нам с малышкой на руках, я потерялся. Я дрожащими руками взял этот маленький свёрток. Помню, что боялся до жути. Вот оно, счастье. Я опять не смог сдержать слёз, глядя на личико спящей дочки. Эти ощущения не передать. Я был очень благодарен жене.

Мы сели в машину и поехали все вместе домой. Родственники зашли и начали веселиться. Я был очень уставшим, и жена такая же. Я видел в её глазах, как она устала и хочет покоя. Нам не нужны были сейчас никакие праздники. Хотелось просто побыть втроём и отдохнуть. И я сделал то, что должен был. Я всех выгнал. Жена была благодарна. Она сама не могла себе этого позволить. Я сделал это для нас, и это как раз был, пожалуй, первый раз, когда в глазах её родственников я выглядел полным козлом, но мне было плевать, потому, что нам нужен был покой. Всем нам.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.