

A woman with long brown hair, wearing a brown coat, is walking away from the camera down a city street. The ground is covered in fallen yellow and orange autumn leaves. The street is lined with trees that have vibrant autumn foliage. In the background, there are multi-story buildings with windows and balconies. A black street lamp is visible on the right side of the path. The overall atmosphere is serene and nostalgic.

Диана Ердуки

Лето доберётся и до сердца

18+

# Диана Ерцуки

## Лето доберётся и до сердца

*<https://litres.ru/74024246>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Маргарита знает: её жизнь — это вечная осень. Диагноз БАР и рутинная работа в издательстве не оставляют места для надежды. Она — минус, отторгающий всё живое. Но её мир начинает меняться, когда рядом появляются те, кто олицетворяет плюс. Ян — язвительный сосед, чья энергия способна осветить весь район. Арина — жизнерадостная коллега, которая верит, что даже от самой кислой мины можно найти лекарство. Сможет ли Маргарита, привыкшая к боли и пустоте, позволить лету добраться до своего сердца? Или она навсегда останется пленницей своей «вечной осени»?

# Содержание

Глава 1	4
Глава 2	8
Глава 3	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Диана Ерцуки

## Лето доберётся и до сердца

### Глава 1

Будильник врубил свой механический визг ровно в семь утра. Я нащупала телефон и ткнула в экран с такой силой, что чудом не разбила его. Новый день. Прекрасно.

На автопилоте дошла до кухни, щёлкнула кнопкой чайника. В зеркале над раковиной отразилось нечто с бледной кожей и синяками под глазами цвета грозовой тучи, Маргарита Одинцова, 24 года, будущий филолог и текущий офисный планктон в издательстве мечты. Если бы не одно «но». Биполярное аффективное расстройство (БАР).

Смешанный эпизод — это когда твой мозг одновременно пытается пробить потолок от восторга и зарыться в землю от тоски. Моя жизнь — это гигантские качели. Я взмываю к небу, чувствуя себя всемогущей, а затем срываюсь в пропасть, где нет ничего, кроме боли и пустоты. И этот ритм — единственное, что остаётся неизменным.

Но был один ритуал, ради которого стоило выползти из норы. Кофе и сигареты на балконе. Город ещё спал, укутанный в сизую дымку рассвета. Я обхватила горячую кружку ладонями — единственное живое тепло в этом утреннем ми-

ре.

На улице стояло лето, и, несмотря на ранний час, солнце уже всюду пекло, обещая ещё один душный, бесконечный день. Я вышла на балкон со своим утренним ритуалом — кофе и сигарета. Прохладный воздух из кондиционера обжигал лёгкие после сигаретного дыма, но это было хотя бы одно настоящее ощущение в мире, который казался ватным. И тут, через дорогу, на своём балконе нарисовался знакомый силуэт. Ян Ланской. Всё, что я о нём знала, умещалось в пару сухих фактов: ему двадцать семь лет, и он айтишник. Для меня этого было достаточно, чтобы составить его полный портрет. Он был из тех, кто видит мир как набор логических задач с понятными алгоритмами решения. В отличие от моего мира, где всё было вязким и бессмысленным.

— С каждым днём всё выглядишь кислее, красноволоска, — донёсся до меня его насмешливый голос.

Я закатила глаза. Он был спокоен, рассудителен и держал свою жизнь под таким контролем, что это бесило. От него так и пёрло этой невыносимой, ледяной иронией. А я? Я просто пыталась пережить ещё один день, прячась от этого проклятого солнца.

— И тебя с добрым утром! — крикнула я в ответ, выпуская колечко дыма, которое тут же растворилось в горячем воздухе.

— Таблетки не помогают? — спросил он, опираясь локтями на раскалённые перила так, будто их жара не касалась.

Его вопрос бил точно под дых, но я заставила себя усмехнуться.

— Почему же не помогают? Я же сижу здесь, а не лежу пластом под одеялом.

Ян повернулся ко мне, и в его взгляде мелькнуло что-то похожее на одобрение.

— Вау! Вот это прогресс за два года лечения!

Вот оно. Его фирменная ирония. Она всегда была точно в цель, раздражая до дрожи. Он помнил. Помнил эту унижительную хронологию моего «выздоровления», которую я сама старалась забыть.

— Знаешь, что меня бесит? Твоя вечная ирония, — тихо сказала я, затушив сигарету о дно пепельницы.

Он лишь пожал плечами, возвращаясь к созерцанию просыпающегося города.

— Ладно, Ян. Мне пора собираться на работу.

В комнате царил привычный хаос — прямое отражение того бедлама, что творился у меня в голове. Не раздумывая, я выхватила из шкафа чёрные джинсы и огромную футболку оверсайз. Лето? Какое лето? Мой личный сезон — вечная осень. Одежда была моим коконом, защитой от всего, особенно от этой жары.

Глянув ещё раз в зеркало на свои волосы, выцветшие до грязно-розового цвета, я подумала о нём. Мы были как два разных полюса магнита: он — плюс, я — минус. Или наоборот? Сойтись мы могли только чтобы оттолкнуться с новой

силой. Моё состояние не предполагало свиданий и прочей романтической чуши.

«Может быть когда-нибудь» — предательская мысль мелькнула в голове и тут же погасла, оставив после себя горькое послевкусие несбывшегося.

## Глава 2

9:00. Я влетела в офис, и первое же желание — развернуться и уйти. Просто исчезнуть. Залезть под одеяло, стать невидимкой. Но вместо этого я с глухим стуком уронила сумку на стул. Звук показался оглушительным, как выстрел в тишине. Руки уже слегка дрожали, пока я наливала себе кофе. Компьютер загружался целую вечность.

12:30. Обед. Я смотрела на контейнер с салатом, который приготовила три дня назад. Он выглядел так же мертво, как и я себя чувствовала. Я ела его прямо за столом, пролистывая ленту в телефоне. Вокруг кипела жизнь. Стажёр Костя носился как угорелый, кто-то смеялся над новой обложкой. Их смех долетал до меня как через вату. Я была отделена от них невидимой стеклянной стеной. Я видела их, но не могла прикоснуться к их миру.

16:00. Началась паника. Старший редактор Елена Викторовна ворвалась к нам с криком про ошибку в верстке — главного героя назвали Иннокентием вместо Игоря. Что-то внутри меня щёлкнуло. Апатия, которая давила бетонной плитой весь день, вдруг отступила. Появилась задача. Чёткая, понятная. Я включила режим машины. Два часа пролетели как в тумане: открыть файл, сверить, найти ошибку, записать. Это было почти приятно — ни единой лишней мысли.

17:55. Список готов. «Отлично, Марго. Ты спасла тираж», — сказала Елена Викторовна. Я выдавила из себя слабую улыбку. На секунду стало тепло от этого маленького чувства победы.

18:00. Я выключила компьютер и сгребла сумку. В офисе было пусто и гулко. Я направилась к выходу, мечтая только о том, как окажусь в тишине своей квартиры.

Я прошла через наш опенспейс, спустилась по лестнице и оказалась в просторном холле первого этажа. Двери на улицу были совсем рядом, до свободы оставалось всего несколько шагов. Но я не успела.

— Ритка! Стой!

Я обернулась. От турникетов ко мне бежала Арина Солнцева. Ей 26, она работает маркетологом на другом этаже. Она была не просто коллегой, а моей близкой подругой, и именно поэтому её присутствие сейчас ощущалось как острый нож. Её волосы, собранные в высокий хвост, подпрыгивали в такт шагам, а на лице играла улыбка, которая выглядела так, будто она только что выиграла в лотерею.

— Ты куда пропала? Я тебя жду! — она поравнялась со мной, пытаясь отдышаться. — Ты видела рассылку? Нам завтра утром привезут пончики! Я уже заказала два! И я возьму тебе карамельный капучино, как ты любишь.

Я заставила уголки губ подняться. Её попытка сделать что-то приятное для меня отозвалась глухой болью где-то внутри.

— Привет... Да, видела... Здорово. Спасибо.

Арина замерла. Её улыбка не исчезла, но стала другой — более мягкой и внимательной. Она сделала шаг ко мне и заглянула в глаза. Её голос стал тише, из него пропали звонкие нотки.

— Рит... Ты как вообще? Выглядишь совсем измотанной. Это не из-за работы, да? Опять накрывает?

Я сжала ремень сумки так, что побелели костяшки пальцев. Хотелось закричать, что да, накрывает, что я тону и не могу дышать. Но я не могла вывалить это на неё. Не сейчас. Не здесь.

— Всё нормально. Просто устала.

Она вздохнула, и в этом вздохе было больше понимания и сочувствия, чем в любых словах.

— Ладно... Но ты помнишь, что я рядом? Если что — звони в любое время. Даже просто поболтать.

Я кивнула, не в силах больше смотреть ей в глаза.

— Спасибо. Я дома напишу.

Я развернулась и быстро пошла к выходу, спасаясь от её пронизательного взгляда и от собственной слабости.

— Пиши! — донеслось мне вслед.

И почему-то от этой короткой фразы и от её искреннего беспокойства на глаза навернулись слёзы, которые я отчаянно пыталась сморгнуть.

Как только за мной закрывается дверь офиса, я делаю вдох, и... всё. Происходит «откат».

Это не просто усталость. Это как если бы ты весь день ехала на машине с выключенным генератором, на одном аккумуляторе, и вот он, заряд, падает до абсолютного нуля. В одну секунду. Тело наливается свинцовой тяжестью, а внутри, там, где должно быть что-то ещё, разверзается пустота. Чернейшая, глухая тоска. Я — оболочка. Пустая консервная банка, из которой выпили всю жизнь.

Поездка в метро — это пытка. Шум колёс по рельсам вгрызается в мозг. Толпа давит со всех сторон, мне кажется, я сейчас задохнусь от запаха чужих духов и пота. Яркий свет режет глаза, превращая всё в размытое пятно. Я двигаюсь вместе с потоком, как безвольная частица, не чувствуя ног.

Я добираюсь до дома на автопилоте. Код от домофона, лестница, ключ в замке — всё это происходит без моего участия. Единственное моё желание — упасть. Просто упасть на кровать, зарыться под одеяло и исчезнуть. Раствориться.

Но перед тем, как окончательно сдаться, я вспоминаю её. Арину.

Эта мысль требует колоссального усилия. Борясь с апатией, которая физически придавливает меня к полу, я нахожу в себе крупицу воли. Я беру телефон. Пальцы не гнутся, но я заставляю их напечатать два слова. Это последнее усилие за день. Мой ежедневный ритуал.

«Я дома».

Я нажимаю «отправить» и позволяю телефону выпасть из руки на одеяло. После этого я наконец-то позволяю себе рух-

нуть в эту темноту. День прожит. Я выжила. И это уже успех.

# Глава 3

## Глава 3. Химия и лотерея

Терапия началась почти два года назад. Тогда у меня была надежда. Хрупкая, как первый лед, но ослепительная. Психиатр в строгом костюме, аккуратные бланки рецептов и обещание «нормальности» казались мне картой, ведущей из лабиринта. Это был мой медовый месяц.

Первые месяцы препараты действительно сгладили самые острые пики. Я перестала неделями лежать в постели, глядя в одну точку, не в силах пошевелиться. Я смогла вставать по будильнику. Это дало мне иллюзию контроля — опасную, сладкую иллюзию.

А потом пришли они. Побочные эффекты.

Вес, который я и так теряла из-за депрессии, начал стремительно падать. Но страшнее было другое — эмоциональная уплощенность. Апатия. Мир не просто стал серым, он потерял вкус и запах. Это называлось красивым словом «ангедония» — неспособность чувствовать радость. Я могла логически понимать, что должна быть счастлива (учеба, работа, похвала от редактора), но внутри была лишь выжженная пустыня. Я смотрела на смеющуюся Арину и ощущала себя экспонатом под стеклянным колпаком: всё видно, всё слышно, но прикоснуться — нельзя.

Мой организм адаптировался. Дозировки росли. Новые

препараты добавлялись к старым, превращая моё утро в ритуал приема горсти разноцветных капсул. Схема лечения становилась всё сложнее, а эффект — всё слабее. Циклы не исчезли. Они просто стали чуть менее разрушительными, но более частыми. Как землетрясения с меньшей магнитудой, но происходящие каждый день.

Я чувствовала себя бракованной. Мне казалось, что если бы я была «сильнее», «правильнее» или просто «лучше», таблетки бы сработали с первого раза. Я смотрела на Яна, который, казалось, генерировал энергию из воздуха и солнечного света, и моё чувство изоляции становилось невыносимым.

Визиты к врачу превратились для меня в механический процесс.

— Как вы себя чувствуете по шкале от одного до десяти?

— Пять.

— Побочные эффекты?

— Нет аппетита. Эмоциональная отстраненность.

— Вот вам новый рецепт.

Я чувствовала себя подопытным кроликом в бесконечном эксперименте. «Сегодня мы попробуем поиграть с твоим серотонином, а завтра — заблокируем дофамин. Авось что-то сработает», — с горькой иронией говорила я Яну с балкона. Он хмыкал в ответ, но не спорил.

Ритуал приема таблеток стал для меня моментом мрачной иронии. Я смотрела на свою ладонь, где лежала моя «нор-

мальность» в виде горсти капсул: одна белая, две синих, желтая овальная.

— Вот он, мой билет в счастливую жизнь. Почему же он не работает? — шептала я в пустоту.

Иногда я забывала их принять. Не потому, что память подводила, а из-за глухой апатии или подсознательного саботажа. Какая разница? Станет только серее.

Когда Арина с непосредственностью человека, никогда не знавшего тьмы, спрашивала: «Таблетки совсем не помогают?», я отвечала так же, как и Яну:

— Почему же не помогают? Я же сижу здесь.

Это была защитная реакция. Я защищала своё право на лечение от непонимания подруги и одновременно признавала горькую правду: да, они помогали мне функционировать, но не жить. Они держали меня на плаву, не давая утонуть окончательно, но и не позволяя вдохнуть полной грудью.

И этот страх был парализующим. С одной стороны, текущая схема мне не помогала. С другой — я панически боялась отказаться от неё совсем. Что будет тогда? Полный распад? Суицидальные мысли? Этот страх сковывал меня по рукам и ногам, не давая активно искать другие пути — сменить врача, попробовать психотерапию или другие методы. Я застряла в этом лимбе: ни жива, ни мертва, накачанная химией и собственным стыдом за эту «неудачу».

# 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.