

18+

АЛЕКСАНДР ДОНСКОЙ

ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ



ОТ ДЕПРЕССИИ К ЭЙФОРИИ

Александр Викторович Донской

Перепады настроения.

От депрессии к эйфории

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37667540

ISBN 9785449343277

Аннотация

Это честная история человека, с детства страдающего биполярным расстройством личности. Александр Донской проживает десятки жизней в одной. Он был мэром Архангельска. Сидел в тюрьме. Баллотировался на пост президента. Основал международную корпорацию развлечений с проектами в США, Европе и России. Вся его жизнь – маятник, раскачивающийся от депрессии к эйфории и обратно. Исследуя все грани болезни, автор ищет смыслы, чтобы жить вопреки всему. Он верит, что самая темная ночь перед рассветом.

Содержание

Несколько слов о том,	5
Биполярные качели:	13
Детство: какие события в моей жизни стали триггером для биполярного расстройства	23
Армия: почему психика не подчиняется армейским командам	29
Возвращение в Архангельск: как эйфория помогает строить карьеру	34
Куда лететь на крыльях эйфории, когда стало скучно? Поход в мэры и президенты	46
Тюрьма равно депрессия: как биполярнику выжить за решеткой СИЗО	54
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Перепады настроения От депрессии к эйфории

**Александр
Викторович Донской**

© Александр Викторович Донской, 2024

ISBN 978-5-4493-4327-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Несколько слов о том, почему я решил написать эту книгу

5 июня 2018 года покончила с собой легендарная и талантливая дизайнер Кейт Спейд. Домработница нашла ее мертвой ранним утром, когда пришла убирать шикарную квартиру в Нью-Йорке на Парк-Авеню. Кейт Спейд была богата и успешна. Ее дизайнерские наряды и сумочки носили звезды первой величины от Сары Джессики Паркер до Жизель Бундхен и Скарлетт Йоханссон. Что же заставило одаренную, востребованную в своем деле умницу свести счеты с жизнью? Выяснилось, что долгие годы Кейт страдала от БАР – биполярного аффективного расстройства. Ее жизнь напоминала качели – от периодов безмятежной эйфории к долгим месяцам безнадежной депрессии. Как раз в одну из таких депрессий Спейд устала бороться и совершила самоубийство.

Когда я узнал о смерти Кейт, я уже во всю работал над этой книгой. Ее трагическая кончина стала для меня еще одним знаком Вселенной, что я все делаю правильно. Я живу с биполярным расстройством с рождения. За это время в моей жизни произошло столько событий, что по ним можно снять десяток разножанровых блокбастеров. Я был мэром

Архангельска. Сидел в тюрьме. Баллотировался в президенты. Создавал с нуля империю развлечений – сеть музеев, выставок и аттракционов. Сейчас, когда я пишу эти строки, их уже 108. 108 успешных проектов в США, Европе и России, которые ежедневно посещают более 100000 человек. Я был коуч-тренером. Videоблогером. Художником-акционистом. Инвестором. Писателем. Я был мужем. Отцом. И снова молодоженом. Бессменным оставалось одно. Мое биполярное расстройство. Мои личные качели, то подбрасывающие меня в облака ликования и эйфории, то обрушивающие в пучину черной тоски. Тоски, во время которой все кажется таким беспросветным, что не хочется дышать. Не хочется жить.

Несколько месяцев назад мне на глаза попало интервью психиатра. Он заявил, что в XXI веке расстройства личности, неврозы и психозы выходят на 1 место в мире, оставляя далеко позади даже такие диагнозы-тяжеловесы как рак, диабет и ВИЧ. Помню, как залип на этой мысли на несколько минут. Почему это происходит сейчас? Почему именно в XXI веке? Ведь жизнь даже в сравнении с веком XX стала гораздо проще и комфортнее! Женщинам больше не надо полоскать белье в проруби или просыпаться ни свет ни заря, чтобы растопить печь и испечь на всю семью хлеб. Мужчинам не приходится три дня скакать на коне, чтобы попасть в соседний город. Все наши бытовые и хозяйственные проблемы решает техника. А благодаря средствам связи работать можно в любой точке мира – хоть в бунгало на Бали,

хоть на вершине Мачу-Пикчу. И все же именно в этот максимально удобный для человечества период существования – эру high-tech и wi-fi – наружу полезли наши ментальные демоны. Они меняют людей до неузнаваемости. Толкают на сумасшедшие поступки. Они сжирают нас заживо, смакуя каждую косточку.

Я долго размышлял, чему именно мы обязаны тем, что неврозы, психозы и другие психические расстройства пожирают нас изнутри. И понял: то, что с одной стороны делает нашу жизнь максимально легкой и комфортной, с другой стороны нас разрушает. Мы живём в эпоху постоянного информационного стресса. Информации из внешнего мира поступает столько, что мы просто не успеваем ее усваивать. Соцсети, мессенджеры, почта, новостные площадки, на которые мы подписаны, профессиональные сообщества, паблики, группы, каналы YouTube. Информации вокруг так много, что она лезет из ушей. Она буквально разрывает черепную коробку. Рано или поздно наступает передоз. Совсем как у наркоманов. Информация – это игла, на которой сейчас сидит современное общество. А мы, вполне приличные, перспективные, благонадежные люди, страдаем тяжелой формой зависимости. Помножьте это на маниакальное желание современного человека успеть везде и сразу, быть сверхэффективными и обалденно многозадачными. Какую картину вы видите? Я, признаюсь честно, пугающую.

Вот как описывает наше безумное время писатель Карл

Оноре в своей книге «Без суеты. Как перестать спешить и начать жить»:

«В Лос-Анджелесе вспыхнула драка возле кассы: какой-то покупатель задержал очередь, слишком тщательно пакуя продукты. Женщина в ярости поцарапала машину, которая опередила ее и заняла вожаденное место на парковке. Менеджер набросился на стюардессу, когда самолет вместо того, чтобы приземлиться сразу, с четверть часа кружился над Хитроу. «Приземляйтесь сейчас же! – кричал он, точно балованное дитя.– Сейчас же, сейчас же, сейчас же!»

Перед домом моего соседа остановился грузовик. Образовался небольшой затор: из грузовика вытащили доставленный столик. Прошла всего минута – а бизнесвумен лет сорока за рулем ближайшего к грузовику автомобиля уже металась на сиденье, размахивала руками, качала головой, словно китайский болванчик. Из открытого окна слышалось ее глухое негромкое завывание. Прямо-таки сцена из «Изгоняющего дьявола». Я перепугался, не эпилептический ли у нее припадок, выбежал помочь, но увидел, что она просто злится из-за необходимости две минуты подождать. Высунувшись в окошко, она орала, ни к кому конкретно не обращаясь: «Уберите с дороги чертов фургон, пока я вас не поубивала на хрен!» Парень из мебельного пожал плечами – видать, ему не в первый раз, – скользнул за руль и отъехал. Я приоткрыл было рот, хотел посоветовать вопящей женщине сбавить обороты, но мои разумные слова были заглушены виз-

гом шин – ее автомобиль стартанул, обдирая асфальт.

Вот куда заводит исступленное желание двигаться быстро и беречь время: гонка на дороге, гонка в воздухе, гонка шоппинга, гонка в отношениях, в офисе, в отпуске, в тренажерном зале. Гонка загнала нас – наступил безумный век спеха».

Дальше Оноре делится жуткой статистикой:

«К психологам, занимающимся лечением подростковой тревожности, ведут уже пятилетних детей с расстройством желудка, головной болью, бессонницей, депрессией, анорексией или булимией. В большинстве развитых стран растет число подростковых самоубийств – и это неудивительно, если посмотреть хотя бы на школьную нагрузку. В 2002 г. Луиза Китчинг, 17-летняя школьница из Линкольншира, с рыданиями выбежала из экзаменационного кабинета: ей, лучшей ученице школы, пришлось писать пятый за день экзамен с десятиминутными переменами между предметами.

Врачи не справляются с потоком пациентов, чьи симптомы однозначно указывают на стресс: бессонница, мигрени, гипертония, астма, проблемы с пищеварением и т. д. Губительно сказывается современная организация труда и на психическом здоровье. «К 40 годам люди часто выгорают, – предупреждает известный лондонский коуч. – А теперь ко мне приходят и 30-летние, и даже те, кому всего двадцать с хвостиком. Они выжаты досуха.

К чему это приводит? Пугающий пример – Япония, где уже существует слово *karoshi*, «смерть от переутомления».

Одна из самых известных жертв *karoshi*– Камей Судзи, амбициозный брокер, который в разгар фондового бума конца 1980-х гг. работал по 94 часа в неделю. Компания в буклетах и рассылках прославляла его героическую выдержку, ставила золотого мальчика в пример всем сотрудникам. В нарушение строжайших японских традиций Судзи поручали наставлять старших по рангу коллег в искусстве продаж, т.е. на его затянутые в полосатый пиджак плечи ложилась дополнительная нагрузка. Когда в 1989 г. фондовый пузырь лопнул, Судзи стал работать еще больше, пытаясь совладать с ситуацией. В 1990 г. он умер от инфаркта. Парню было всего 26 лет. И хотя для кого-то эта история послужила предостережением, большинство японцев по-прежнему существуют в режиме «работай, пока не сдохнешь». Согласно официальным данным, в 2001 г. было зафиксировано рекордное количество жертв *karoshi* – 143, критики же японского образа жизни полагают, что жертвы исчисляются тысячами».

Истерия растет и превращается в огромную волну, сметающую все на своем пути. Самые ясные умы не в силах противостоять чудовищному напряжению «века спеха». И в итоге нам просто рвёт башню.

Когда я решился писать эту книгу, то четко понимал, ради чего это делаю. Это не способ обратить на себя внимание, вызвать жалость или заставить думать: «Вот это чувак крутой, столько лет болеет биполярным расстройством и до сих пор в окно не шагнул». Я решил рассказать свою историю,

чтобы показать – с БАР реально строить карьеру, заводить отношения и семью, добиваться успеха. Но самое главное – с БАР можно и нужно жить. Жить обязательно нужно! Вопрос жизни и смерти в противостоянии этой болезни вообще самый главный и определяющий. Представьте, что годами вы боретесь с чудовищной тварью, разрывающей ваше сознание на лоскуты острыми, как ножи, зубами. Она выцарапывает счастье из вашей души. И вы вроде нашли оружие, которое позволяет ее контролировать. Не приручить, нет. Но хотя бы никогда не выпускать из поля зрения. Вы знаете, что вот сейчас она свернулась гигантским тяжелым клубком на задворках сознания и не атакует. Просто выжидает, набирается сил перед новым броском. И вы готовы к этому броску. Так вот представьте, что сломавшись однажды, вы проигрываете весь этот колоссальный многолетний бой. Выбирая смерть, вы сдаётесь. Капитулируете. Позволяете мерзкой гадине уничтожить вас. Но пока вы живы, вы побеждаете. И ненасытная мразь ничего не может с этим поделать.

Кейт Спейд сдалась. Сдался Робин Уильямс. Но есть ещё Кетрин Зета-Джонс, Бен Стиллер, Джим Керри, Жан-Клод Ван Дамм, Мел Гибсон. Есть я. И вы, вы тоже обязательно должны быть.

Я расскажу свою историю с максимальной честностью. Обнажу довольно неприглядные моменты. Выверну наизнанку своё грязное белье. Я поделюсь своим опытом переживания состояний мании (для себя я называю этот пик

качелей «эйфорией») и периода депрессии. Я покажу, как биполярное расстройство влияет на мой режим дня, работоспособность, рабочие и личные отношения, сексуальную жизнь. Я выведу своего чудовищного монстра на яркий свет, и вы увидите его во всей красе и мерзости. Для чего я это делаю? Если моя книга спасёт хотя бы одну человеческую жизнь, я буду считать свою миссию выполненной.

Я хочу, чтобы люди, страдающие биполярным расстройством, знали, что не одиноки. И если вам кажется, что сейчас в целом мире бой с ненасытным демоном ведёте только вы один, вы всегда ошибаетесь. Десятки, сотни, тысячи людей по всему миру воюют вместе с вами. Мы все на одной общей стороне баррикады. А самая темная ночь бывает перед рассветом.

Биполярные качели: какая сила их раскачивает

*Иногда мне кажется, что сплошное безумие –
лучшая форма жизни.*

*Айрис Мердок, писательница, философ,
лауреат Букеровской премии*

Прежде чем рассказать историю своей болезни, поговорим, как вообще проявляет себя биполярное расстройство. Печальный факт: даже те, кому диагностировали БАР, не всегда до конца разбираются в анамнезе своей болезни. Во-первых, часто им не до того. Чтобы погрузиться в эту тему осознанно, для начала нужно хотя бы признать, что у вас действительно проблемы. Во-вторых, информации о БАР в открытом доступе на русскоязычных сайтах не так много. Что касается здоровых обывателей, далеких от медицины, то 95% всех, с кем я говорил о своем диагнозе, впервые слышали его название от меня. Причем у многих в глазах читалось что-то среднее между «Надеюсь, это не передается воздушно-капельным путем» и «Надеюсь, это не то, что было у Джека Николсона в фильме «Сияние».

Прежде всего вы должны понять, что биполярное расстройство – это качели. Качели настроения. Вы раскачиваетесь по четкой амплитуде, встречая на своем пути разные

эмоциональные фазы – от чудовищной грусти до безумного ликования. Где-то посередине вы ненадолго зависните и будете нормальным человеком. Но поскольку ваше восприятие мира уже сильно искажено болезнью, скорее всего вы не воспримите этот момент как норму. Вам все равно будет казаться, что с вами что-то не так. Потому что норма после состояния мании – это слишком скучно и медленно. А норма после состояния депрессии – это постоянные вопросы: «Ну когда же уже трахнет мания?»»

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Какие факторы могут провоцировать БАР?

«Чаще всего болезнь впервые проявляет себя в подростковые годы или в юности. Ей одинаково подвержены и мужчины, и женщины. Бывает, что люди живут годами и даже десятилетиями, совершенно не понимая, что с ними творится. Развитие БАР может быть вызвано сочетанием нескольких следующих факторов:

- *генетический* (наследования предрасположенности к БАР у одного или нескольких кровных родственников);
- *биологический* (сбой в функционировании путей передачи нервных импульсов);
- *психологический* (воспитание, обстановка в семье,

детские травмы)».¹

На сегодняшний день у врачей не существует единого мнения, что же провоцирует появление БАР. Специалисты сходятся в одном – БАР предопределяется генетически. Ни социальная среда, ни окружение, ни воспитание не играют никакой роли. Биполярным расстройством может болеть как бедняк с окраин Дели, так и миллиардер из списка Forbes. Для дальнейших серьезных выводов о причинах возникновения болезни специалистам катастрофически не хватает знаний о мозге – его возможности и свойства еще слишком мало изучены. В книге «С ума сойти!» авторы Антон Зайниев и Дарья Варламова знакомят читателей с самыми распространенными гипотезами.

«Есть предположение, что страдающему этим недугом человеку сложно поддерживать эмоциональный баланс из-за проблем с координацией и устойчивостью участков мозга, ответственных за настроение. Нашу эмоциональную жизнь регулируют префронтальная кора (несколько областей лобных долей мозга, которые находятся в передней части полушарий, сразу за лобной костью), связанные с ней подкорковые структуры и лимбическая система. Последняя является более древним участком мозга и отвечает за непосредственное формирование эмоций, а префронтальная кора – наиболее молодая часть мозга – связана с самоконтролем и способ-

¹ Источник <https://mir24.tv/news/15786690/za-bipolyarnym-krugom-kak-zhit-s-vnutrennim-adom>

ностью эти эмоции регулировать. По одной из современных теорий, у больных БАР наблюдаются нарушения в структуре соединения регулирующих префронтальных каналов с лимбическими долями. Эти каналы произвольно активируются или дезактивируются, влияя на настроение, уровень концентрации, скорость мышления, потребность во сне и общее возбуждение.

Помимо структурных причин есть и биохимические: нарушение в мозге баланса нейромедиаторов – серотонина, норадреналина и допамина, – хотя еще не все нюансы этого процесса понятны ученым. Возможно, структурные и биохимические изменения являются причиной и следствием друг друга. Есть также гипотеза, что каждый новый эпизод болезни словно протаптывает в структуре нервных клеток определенные пути для повторных эпизодов. Поэтому при лечении биполярного расстройства одна из главных целей врачей – предотвращение новых фаз».

Сейчас мы с вами пройдем весь путь биполярника по перепадам настроения от депрессии к мании.

Добро пожаловать в пункт **«Дистимия»**. Эта фаза – первые ласточки надвигающейся депрессии. По сути это уже депрессия, но в более мягкой щадящей форме. Во время дистимии отчаяние и тоска не столь беспросветны, как в депрессии. Но вы уже чувствуете себя подавленно, появляется смутное ощущение тревоги и грусти, собственного бессилия. К этим симптомам подключается расстройство сна,

учащенное сердцебиение, потеря аппетита, упадок сил.

Клиническая депрессия – неистовый по мощности пик биполярного расстройства, сопоставимый по силе с манией. Только связан он с наступлением тотально подавленного настроения. Человек испытывает беспросветное отчаяние и тоску. Пища кажется безвкусной, он теряет аппетит. Снижаются умственные и физические способности, наступает полный упадок сил. У больных порой не хватает сил даже просто сдвинуться с места. Они могут часами находиться в одной позе, сидеть или лежать, уставившись в одну точку (это явление называют депрессивным ступором).

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

БАР и суицид

«При наличии суицидальных мыслей в смешанном состоянии велика вероятность того, что больной доведет дело до конца (именно поэтому данное заболевание входит в десятку самых разрушительных в рейтинге ВОЗ – от 25 до 50% страдающих биполярным расстройством хотя бы раз пытаются покончить жизнь самоубийством)».²

Речь становится заторможенной, тихой, едва слышимой. Больного охватывают бредовые состояния. Но если в период

² Источник: «С ума сойти: Путеводитель по психическим расстройствам для жителя большого города». Антон Зайниев и Дарья Варламова.

мании это как так называемый бред величия, то в депрессии полного самоуничтожения. Человек чувствует себя ничтожным, бездарным, никому не нужным. Он может считать себя виновным во всех неприятностях близких или даже всего человечества. Он верит, что у него букет смертельно опасных болезней, и он медленно умирает. На этом фоне появляются мысли о суициде. Самоубийство кажется естественным поступком, который избавит мир от такого вредного бесполезного ничтожества. Больной не может понять, зачем ему жить, и не находит никаких мотивов продолжать борьбу с болезнью. Это очень опасная фаза, во время которой нужно внимательно следить за пациентом, чтобы не случилось непоправимое.

Нормальное настроение – про эту фазу вы мне можете рассказать гораздо больше, чем я вам, поэтому летим на качелях дальше.

Гипомания. Это легкая степень мании, которую еще называют «стертой». Во время гипомании человек находится в постоянном приподнятом настроении. Его не покидает чувство благополучия, оптимизма, физической и умственной продуктивности. Он энергичен, активен, общителен, но пока без странных крайностей. Человеку требуется меньше времени на сон, а вот сексуальная активность наоборот увеличивается. Аппетит тоже растет. Растет потребность в социальных контактах – человек становится заметно общительнее и фамилльярнее.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Еще несколько особенностей гипомании

«Клиническая картина гипомании включает в себя психопатологический комплекс, характеризующийся, с одной стороны, подъемом активности, а с другой – последствиями такого подъема. В связи с этим, выделяют «светлую» (солнечную) и «темную» стороны гипомании.³

К первой категории проявлений относят: уменьшение длительности сна, повышение активности, уверенности в себе, повышение мотивации к работе, возрастание социальной и физической активности, появление новых планов и идей, исчезновение смущения и подавленности, большую, чем обычно, разговорчивость, предельно счастливое настроение, сверхоптимизм и ускорение мышления.

«Темная» сторона гипомании включает: более опрометчивое поведение, склонность к бродяжничеству, повышенный уровень трат и/или покупок, нелепое поведение в бизнесе и вкладывание средств, высокую отвлекаемость внимания, повышенное потребление кофе, сигарет, алкоголя, наркотиков, а также увеличенные

³ E.G.Hantouche et al., 2003

сексуальную активность и интерес к сексу».⁴

При гипомании хорошее настроение может резко смениться раздражительностью и даже вспышками гнева, но до вспышек настоящей агрессии еще далеко. Начинают появляться первые признаки безрассудного поведения – небольшие кутежи, спонтанные траты, поступки, выходящие за рамки общепринятой морали.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Почему гипоманию трудно обнаружить?

«Гипомания (легкая степень мании) – самая приятная фаза маниакально-депрессивного цикла. Ее сложно диагностировать как психическое отклонение. Потому что сам пациент воспринимает свое состояние как вполне невинный приток энергии. Он чувствует мощный эмоциональный подъем, проявляет живой интерес к различным темам (может увлечься самыми разными предметами – от лютневой музыки XVI в. до робототехники или нейробиологии – и будет часами очень эмоционально, складно, интересно рассказывать о своих хобби). А главное, он очень мотивирован и готов к действию. Зачем ждать чего-то от жизни и откладывать на потом, если можно взять быка за рога прямо сейчас? Особенно если все так легко дается: ум остер, как бритва, все схватываешь на лету, энергия

⁴ Источник: <http://www.bipolar.su>

Мания. Одно из пиковых состояний в биполярном расстройстве. Мания проявляется в повышенном настроении. Даже если объективные причины указывают, что поводов для радости нет, человек в состоянии мании бодр, весел, свербобщителен и очень оптимистичен. Он постоянно шутит, смеется. У него меняется речь – становится более быстрой. Он может проглатывать части слов и говорить без остановки часами. Двигательная активность тоже многократно повышается. Человек буквально не может усидеть на месте. Ему нужно все время двигаться, перемещаться в пространстве. Некоторые люди в период мании даже пускаются в бродяжничество.

В состоянии мании ускоряется мышление. Человек легко генерирует новые идеи и ассоциации. Скорость мыслей становится настолько стремительной, что может происходить скачок идей, при котором теряется логика рассуждений. Человеку трудно сконцентрироваться на одном занятии, его внимание постоянно переключается с одного на другое. Поэтому он может затевать много новых дел, но при этом не одно из них не доводить до конца.

Появляются бредовые идеи, чаще всего связанные с собственным величием. Человек может строить планы по завоеванию мира и видеть все в самом радужном свете. На этом

⁵ Источник: «С ума сойти: Путеводитель по психическим расстройствам для жителя большого города». Антон Зайниев и Дарья Варламова.

фоне он может вкладывать деньги в совершенно безумные с точки зрения здравого смысла проекты.

В состоянии мании людям хочется получать как можно больше наслаждения. Они могут вступать в беспорядочные сексуальные связи, уходить в запой, пробовать наркотики, много есть – в общем, искать удовольствия везде, где они только могут быть. Постепенно все симптомы мании достигают настоящего неистовства. Состояние блаженства и эйфории сменяются мощными агрессивными выпадами, во время которых человек может крушить все вокруг, кидаться на людей, не думая о последствиях. В такие моменты больной легко может нарушить закон. У него могут возникать провалы в памяти, при которых целые фрагменты жизни полностью выпадают из сознания.

Теперь, когда вы более или менее представляете себе полную амплитуду перепадов настроения человека с биполярным расстройством, самое время рассказать вам мою историю этих удивительных и пугающих взлетов и падений.

Детство: какие события в моей жизни стали триггером для биполярного расстройства

Кто сам понимает своё безумие, тот разумнее большинства людей.

Лион Фейхтвангер, писатель

Я не из тех, кто появился на свет с серебряной ложкой во рту. Скорее наоборот. Я родился в 1970 году в Архангельске в промышленном районе Сульфат. Это район, где жили работяги, трудившиеся на местном градообразующем целлюлозно-бумажном комбинате. Из достопримечательностей вокруг были бараки, речка да капустное поле.

Мой отец работал экскаваторщиком, а мать уборщицей. Взаимопонимание между родителями отсутствовало от слова «совсем». Мать все время суетилась по делу и без дела. А отец пил. Запах перегара в моих воспоминаниях присутствует с раннего детства. Отец и без алкоголя был вспыльчивым, как спичка. А под градусом становился совершенно неуправляемым. Эмоции накрывали его с головой – он кричал, дебоширил, кидался на нас с мамой и сестрой с кулаками. Мог во время ужина вскочить из-за стола и начать бить тарелки об стену. Однажды, когда мне было 10 лет, он нас

бросил.

Сейчас, анализируя события детства, я понимаю, что своим уходом отец нанес мне невероятно сильную обиду. Я принял все на свой счет. Считал, что сделал что-то не так, раз отец ушел и больше не хочет с нами жить. Мне было горько, одиноко, стыдно, больно и грустно. Я был совершенно растерян. Только спустя много лет я осознал, что отец ушел не от нас, своих детей, а от мамы. Он разлюбил ее, а может, никогда не любил вовсе. Но обида, которую он нанес мне своим поступком, отравила мое сознание на долгие годы. Я запутался в ней, как муравьишка в паутине. И она стала отменным топливом для биполярного расстройства.

После того, как отец нас бросил, у матери начались проблемы с алкоголем. Вскоре в нашей жизни появился отчим. Он работал варщиком целлюлозы все на том же легендарном комбинате. Отчим 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 еще 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 не нужным. Гнев сменялся страхом, страх жалостью к себе и обидой, обида надеждой на скорое освобождение. Эмоции раскручивались все стремительнее, пере-

текали из одной в другую. Под конец я уже не понимал, действительно ли все это происходит со мной наяву или я все же страдаю от кошмарного наваждения.

Размышляю о детстве и вспоминаю, что чувствовал себя пришельцем с другой планеты. Я совершал странные поступки. Причем на эти поступки меня всегда толкал страх. Я боялся, но все равно делал. Например, наехал на взрослых парней бандитского вида, которые шли по улице. Они были гораздо старше меня, уже отслужили в армии. Я одного из них толкнул и убежал. Очень переживал, что меня догонят и накажут.

Я боялся высоты, но лез на крышу девятиэтажки. Как-то уехал кататься на льдине, хотя не умел плавать. Льдина стукнулась об опору моста, и я чуть не утонул. Повезло, что она доплыла до ледника и уперлась в него. По леднику я добрался до берега.

Однажды я едва не утонул в речке. Пьяный сосед вздумал катать местную ребятню на лодке. Я не удержался и бухнулся в воду. Очнулся уже на берегу, когда добрые люди откачали.

Помню постоянное чувство стыда, с которым приходил в школу. У меня совсем не было карманных денег, а так хотелось что-то себе купить – хотя бы билет в кино или мороженое. Одноклассники могли себе это позволить, а я нет. Поэтому я начал работать очень рано, когда все мои ровесники еще вовсю наслаждались законными правами беззаботного детства. А еще я понимал, что стыжусь родителей.

Мне казалось, что они ничего не достигли в жизни. Я злился на них из-за этого и осуждал их. Мечтал, что вырасту и заработаю целую кучу денег. Смогу позволить себе все, что захочу. И моя собственная семья никогда не будет нуждаться.

Стыд, страх, гнев, смущение, обида – не лучшие друзья для неокрепшей психики ребенка. Но именно с ними я проводил большую часть времени. Они были моими наставниками и товарищами по играм. И они совершенно органично вплелись в хитроумный узор биполярного расстройства, которое в те годы только пускало корни в моем сознании. На смену им время от времени приходила полная апатия. В такие моменты со стороны я казался тихим послушным мальчиком.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Статистика распространенности БАР

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

- в Австралии 238 957 больных с диагнозом БАР (1% населения);
- в США 5,7 миллионов больных (0,6% населения);
- в Великобритании 723 248 больных (0,9% населения);
- в Германии 989 095 больных (0,8% населения);
- в Канаде 390 094 больных (0,9% населения);
- в Иране 810 038 больных (1% населения);

- в Индии и Китае от 12 до 15 миллионов больных;
- в России более 2 миллионов больных (0,7% населения).⁶

По данным американской статистики, которую приводят в своей книге «С ума сойти» Антон Зайниев и Дарья Варламова, 3 человека из 100 в США болеют биполярным расстройством. Как видите, эта цифра гораздо выше той, что приводит ВОЗ.

Американский невролог и психиатр Уэс Берджесс делится в своих исследованиях еще более пугающими фактами: «В США от 2 до 7% населения страдают от биполярного расстройства. Еще 10 миллионов человек обязательно столкнутся с этим заболеванием на протяжении жизни. Половине из них так и не поставят правильный диагноз»⁷

По данным ВОЗ от 25 до 50% страдающих биполярным расстройством хотя бы раз пытаются покончить жизнь самоубийством.

Сейчас я отдаю себе отчет, что бэкграунд, на фоне которого я рос и формировался, сослужил мне в том числе добрую службу. Австрийский психолог и психиатр Альфред Адлер назвал это явление компенсацией. «Компенсация – психический феномен, который выражается в том, что человек с явными недостатками, чувствуя себя неполноценным по сравнению с другими, ставит перед собой цель превзойти

⁶ Подсчеты произведены на основании данных «Википедии».

⁷ Источник: Wes Burgess, The Bipolar Handbook: Real-Life Questions with Up-to-Date Answers, Penguin 2006.

себя. Люди, которым это удастся, добиваются успеха и в личной, и в общественной жизни»⁸. Это в точности про меня. Все, что я когда-либо делал в своей жизни, я делал не благодаря, а вопреки. Мне хотелось стать исключительным, экстраординарным – ярким, богатым, знаменитым. Тем самым парнем, чье имя будут передавать из уст в уста, а фотографии печатать на первых полосах газет и обложках журналов. Больше всего на свете я боялся остаться серой посредственностью. Чуваком, про которого, когда его не станет, будет нечего вспомнить. Разве что он «с кем-то там жил» и «где-то там работал».

Позже я сформулировал свои ощущения точнее и назвал «Эффектом невидимки». «Эффект невидимки» – это когда человек не вызывает в окружающих никакой реакции. Ни положительной, ни отрицательной – никакой. Как будто он невидимка. Личность должна цеплять. Провоцировать на действия. Вызывать резонанс. Закручивать вокруг энергетические воронки и вихри. Удивлять, возмущать, вдохновлять, изумлять, побуждать к размышлениям. Личность – это всегда про индивидуальность. Про честность – принимать себя таким, какой ты есть «голенький перед зеркалом». Про желание менять мир вокруг себя. И пусть люди обсуждают, осуждают. «Собака лает, караван идет». Главное – оставить после себя след. Страшно – просто раствориться в пустоте, как будто тебя никогда и не было.

⁸ Источник: «Психология. Люди, концепции, эксперименты», Клейнман Пол

Армия: почему психика не подчиняется армейским командам

*Люди считают всякую эксцентричность
в великих делах – гением, в малых – безумием.*

Э. Бульвер-Литтон, писатель

Из воспоминаний о юности самое неприятное – армия. В армию я идти не хотел. Мысль о том, что придется стать винтиком в системе, прогибаться под вышестоящее начальство была мне, как серпом по рейтингу. А для солдата-срочника любой дурак в форме – вышестоящее начальство. Когда я думал о серых одинаковых днях, которые мне светят, становилось страшно. Чем армия отличается от тюрьмы? Для меня ничем. И я решил косить изо всех сил. Но фокус не удался. Мама отправилась в военкомат и сдала меня. Военком был в восторге. Он пообещал мне самую веселую жизнь, какую только сможет организовать со своим административным ресурсом.

Меня отправили служить в Литву. В то время мы еще не знали, что Литва – это другая страна. Они только начали отделяться от СССР. Уровень ненависти к русским, особенно к тем, кто носит военную форму, в Литве маниакаль-

но зашкаливал. Когда нас везли куда-то на машине, местные метали в нас яйцами и выкрикивали оскорбления. В общем, литовская толерантность в то время явно отправилась в командировку в другую страну.

В остальном все было именно таким, как я ожидал. Одинаковые дни, заполненные идиотскими поручениями и командами, которые надо тупо выполнять. Жуткая дедовщина. Били нас, молодых да ранних, в основном ногами в живот. И это развлечение дедам никогда не надоедало. Сейчас, когда я думаю о том времени и пытаюсь понять, в какой фазе в тот момент находилось мое биполярное расстройство, понимаю, что я был в затяжной депрессии. Это была полная апатия. Я чувствовал себя, как зверь, которому нужно пережить долгую зиму, сэкономить внутренние резервы организма, чтобы дотянуть до весны. Но в глубине души я сомневался, что эта весна вообще когда-нибудь наступит. Мысли текли медленно. Каждое движение причиняло физическую боль не только потому, что все тело было отбито в драках, а потому что трудно было в принципе заставить себя двигаться. Казалось, я под какой-то чудовищной толщей воды, которая не пропускает ни света, ни воздуха. Неужели где-то там, за всей этой давящей массой есть нормальная жизнь? Неужели где-то еще есть веселые люди? Неужели еще остались те, кто умеет смеяться? А главное хочет?

В России к депрессии вообще странное отношение. Если человеку постоянно грустно, у нас это не считается бо-

лезную. Это вполне нормально. Куда больше вопросов в нашем менталитете вызывают люди счастливые, улыбающиеся до ушей. Вот на этих смотрят и крутят пальцем у виска: «Ненормальные какие, надо же!» Если же признаться, что чувствуешь себя несчастным, в ответ услышишь: «Горе от ума! Не выдумывай!» или «Хватит себя накручивать!» или «Это все от безделья. Пойди мешки тяжелые потаскай, сразу повеселеешь!». От такой сердечной поддержки многие люди, страдающие депрессией, даже не догадываются, что она у них есть. Так и думают, что им тошно от лени или избытка ума. А ведь депрессия может коснуться кого угодно – особ королевской крови, людей с родимыми пятнами, победительниц конкурса «Мисс мокрая майка», пресвитерианцев, вегетарианцев, фермеров, живущих вдали от суеты мегаполиса, и даже танцующего миллионера. В армии же на ваше «Мне грустно» вообще наплевать. В петлю не залез, статистику не испортил, значит, все отлично.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Откуда возникло БАР?

«Есть теория, что БАР – изначально полезная адаптивная функция, мутировавшая до психического расстройства. Депрессивный режим с его пассивностью, склонностью затаиваться, пониженным расходом энергии и долгим сном

мог пригодиться в качестве защитного механизма в трудные периоды, а умеренные проявления мании в благополучные времена, во-первых, позволяли лучше решать встающие перед человеком задачи, а во-вторых, способствовали повышению привлекательности в глазах противоположного пола – и, как следствие, размножению».⁹

Все познается в сравнении. Даже беды и катастрофы. Бывает, что тебе плохо и больно. Но потом случается нечто, после чего ты осознаешь, что может быть в тысячу раз хуже и больнее. Один из мальчиков, служивших вместе со мной, сошел с ума. Его психика не выдержала бесконечных издевательств и унижений. Он сломался. Он пришел в нашу казарму с автоматом и сказал, что сейчас всех нас расстреляет. Я только и успел крикнуть «Ложись!» и рухнул на пол. Раздался стрекот автомата. Я мало помню о том, как все происходило. Видимо, психика включила защитный механизм и стерла файлы, которые могли повредить мой собственный жесткий диск. Были раненые. И убитые. Были разбирательства. И суд. Кто-то оправдывался, кто-то икал и потел от страха. Кто-то пытался подсунуть под горячую руку правосудия козла отпущения поудобнее. Из всей этой истории я вынес для себя свои уроки. Главный, что человеческая психика невероятно уязвима. Достаточно сильного стресса, грубого воз-

⁹ Источник: «С ума сойти: Путеводитель по психическим расстройствам для жителя большого города». Антон Зайниев и Дарья Варламова.

действия, выдергивания из «зоны комфорта», и человек может поломаться, как будто он бракованный механизм. С тех пор я стал панически бояться сойти с ума. Страшно, когда у тебя в голове происходит невидимое миру короткое замыкание, после которого ты можешь взять в руки автомат и открыть огонь по живым людям. Страшно потерять адекватность, и при этом не осознавать, что ты не адекватен. Страшно стать полоумным агрессивным идиотом, на которого будут показывать пальцем, которого будут избегать и сторониться. Или наоборот, обдолбанным лекарствами овощем, который вообще не способен соображать. Страшно... Мне было очень страшно.

Возвращение в Архангельск: как эйфория помогает строить карьеру

*У всякого безумия есть своя логика.
Уильям Шекспир, поэт, драматург*

Я вернулся из армии целым и невредимым. Во всяком случае, именно так я выглядел внешне – руги-ноги на месте, голова не отбита. То, что происходило у меня внутри, никто не видел. А сам я еще не научился осознанности в такой степени, чтобы детально разбираться с тем, что чувствую и почему. Я понял, что хочу семью, свою собственную семью. Женился на однокласснице. У меня родились дети. Это сейчас модно рефлексировать, готов ли ты к семейной жизни. Взрослые дяди и тети по 35 лет сидят в каком-нибудь модном чилауте, потягивают через соломинку морковный фреш и глубокомысленно рассуждают, что еще мало прожили для себя, не реализовались в профессии настолько, насколько хотелось бы, и поэтому не готовы к «детопроизводству». Не думайте, что я их осуждаю, ни в коем случае. Я просто удивляюсь, насколько другими были мы. Я завел семью, когда сам по сути был пацаном. Причем пацаном с очень необычным восприятием себя.

Я по-прежнему чувствовал себя инородной формой жизни в родном Архангельске. А еще я все время был жутко недоволен своим положением дел. Дела обстояли нерадостно даже по меркам человека со стабильным эмоциональным фоном. Чтобы кормить семью, я перепробовал разные варианты трудоустройства. Работал на владельца кооператива, по тем меркам очень обеспеченного человека. С утра до ночи выпиливал на станке дощечки, которые потом шли на отделку дач. Он недоплатил мне зарплату, и я ушел. Нашел другую работу – теперь дощечки нужно было прибивать. Ну а что еще можно делать в одном из главных деревообрабатывающих регионов страны? Разумеется, я мог устроиться на комбинат по производству целлюлозы, но с детства у меня к нему выработалась такая неприязнь, что я обходил его стороной. За прибивание дощечек мне вообще не заплатили. Тогда я начал барыжить сигаретами. Покупал их у моряков и сбывал в комиссионные магазины. Это было выгодно. Но внутреннее чувство тревоги все равно не покидало меня ни на день. Мне всего этого казалось недостаточно. Я подключил к сигаретам косметику и другие мелочи. Потом сам начал ездить кое за какими товарами в Москву. Каналы сбыта тоже росли. Кроме комиссионки я начал выводить свои товары на рынки города, в ларьки и киоски. У меня появились дилеры, потому что сам торговать во всех местах одновременно я уже не успевал физически.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Почему БАР так называется?

Биполярное расстройство открыли в 1854 году. В лучших традициях этого заболевания открытие практически одновременно сделали два разных человека. Французский психиатр Ж. П. Фальре описал новое заболевание под названием «циркулярный психоз». А невролог-психиатр Г. Ф. Байярже как «помешательство в двух формах». Прошло еще полвека, прежде чем мировая психиатрия признала это недуг как самостоятельное психическое заболевание. Усилиями немецкого психиатра Э. Крепелина болезнь признали и дали ей имя «маниакально-депрессивный психоз» (МДП). В конце XX века решено было переименовать МДП в «биполярное аффективное расстройство» (БАР). Для этого нашлось несколько причин:

- Не у всех больных проявляются обе стадии заболевания – мания и депрессия.
- Не всегда заболевание имеет характер психоза. Психоз – это явно выраженное нарушение психической деятельности, когда психические реакции грубо противоречат реальности, что это отражается в расстройстве восприятия реального мира и дезорганизации поведения.¹⁰
- Определение «маниакально-депрессивный психоз»

¹⁰ Источник определения: Википедия.

звучит очень угрожающе. Тут вам и что-то от маньяка, и что-то от психа да еще и депрессия в придачу. Неудивительно, что на людей с таким диагнозом, не разобравшись, навешивают ярлыки. От них в панике шарахаются, как от опасных безумцев, и призывают изолировать от общества. «Биполярное аффективное расстройство» звучит гораздо мягче и политкорректнее по отношению к больным. Для пациентов, у которых болезнь имеет только одну фазу, придумали уточняющее определение «монополярная форма». С другой стороны, с тех пор как диагноз получил новое название, многие стали недооценивать его опасность. Пропало слово «депрессия», а с ним и все ассоциативные нити, ведущие к суициду. «Что ты говоришь у тебя? Биполярное расстройство? Это что за новомодная хрень? Надеюсь, никак не связано с твоей сексуальной ориентацией?»

За это время я пережил столько, что ни в сказке сказать, ни пером описать. Меня кидали партнеры, на меня наезжал РУБОП и бандиты, меня обворовывали собственные реализаторы. Это ни разу не был путь, высланный розами. Но именно он привел меня в 1994 год, когда я зарегистрировал свою первую фирму. По факту это был единственный киоск. Но через два года у меня было уже 18 киосков и один магазин – самый настоящий, солидный магазин в очень проходном районе, недалеко от автовокзала. А к 2003 году у меня стало 18 магазинов по всей Архан-

гельской области. В моей торговой фирме «Сезон» трудилось 800 сотрудников. Можно сказать, что я «поднялся».

Все, что я помню о том времени – много, очень много работы. По сути, я жил работой и на работе. Я успевал решать сотни задач, принимать десятки ответственных решений и при этом все время думал, куда же двигаться дальше, как еще вырасти, куда развиваться. Во мне кипели мегатонны энергии. Я мог поспать два часа за сутки и чувствовать себя бодрым и отдохнувшим. Самое забавное, я не считал себя каким-то супергероем. Мне искренне казалось, что это совершенно нормально – много работать, мало спать и столько успевать. Как может быть иначе, когда ты строишь бизнес, развиваешь его с нуля, с пачки сигарет? Я не сравнивал себя с другими. А если и сравнивал, то недоумевал, почему они такие медленные и ленивые. Неужели нельзя взять себя в руки, собраться, встряхнуться и просто делать-делать-делать? Неужели желание поспать в этих людях сильнее желания жить, как мечтается? Впрочем, эта мысль не задерживалась надолго в моей голове. Она стремительно уносилась прочь, словно поезд метро в тоннель, а на ее место прилетали десятки новых идей. Чем успешнее я становился, тем меньше был согласен остановиться на достигнутом. Мне казалось, что я только разгоняюсь, выхожу из тени, в которой сидел так долго.

Знакомые были в шоке от моего успеха. Такой молодой, всего 33 года, а сколько уже добился! Можно сказать, обеспе-

чил себя хлебом с маслом на всю оставшуюся жизнь. «Сань, притормози! Сань, отдохни, зачем тебе новые проекты? Разве тебе мало того, что у тебя есть?» Когда я слышал такие фразы, мной моментально овладевали две эмоции. Первая – дикое раздражение от того, что меня зовут «Саней» (бррррр, я этого до сих пор не переносу, просто зверею, когда слышу такое обращение в свой адрес). А вторая: «Ребята, да вы в своем 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! Я, можно сказать, стал первым парнем на деревне. Но ведь есть еще другие города – Москва, Санкт-Петербург. Есть масштабы страны. А есть масштабы мира. И там обо мне еще никто ничего не знает. Куда останавливаться?» И я жал на газ еще сильнее, ускоряясь, ускоряясь, ускоряясь...

Сейчас я пишу эти строки и полностью осознаю, что то время в моей жизни было периодом мании. После того, как в армии меня придавила депрессия, маятник откатился в другую сторону. Главное коварство биполярного расстройства в том, что некоторые его фазы обладают сумасшедшим обаянием. Испытав это чувство однажды, с ним становится невероятно тяжело расстаться. Это крючок, на который попадает 99,9% больных БАР. Конечно же, это про состояние мании, которое, как я уже признался в начале, предпочитаю называть словом «эйфория». Это определение лучше

всего характеризует мое состояние в этой фазе. Я нахожусь в состоянии настоящего блаженства, душевного подъема такой силы, что, кажется, внутри меня растет цунами радости. Я окрылен, безмятежно счастлив. Мое настроение никак не зависит от внешних причин и обстоятельств. Эйфория растет внутри меня и, достигая апогея, начинает переливаться во внешний мир. Я люблю жизнь, люблю мир, люблю каждую букашку и таракашку. При этом я трудоспособен, словно супергерой из Вселенной «Marvel». Когда у вас самым неожиданным образом появляется неиссякаемый источник счастья, сил и вдохновения, кто же по своей воле с ним расстанется? Я понял, что это испытывают и другие больные, когда прочитал книгу психиатра Кей Джеймисон «Беспокойный ум». В книге Кэй рассказывает историю своего биполярного расстройства (психиатр с биполяркой, да, прямо сапожник без сапог). Вот как она описывает свое отношение к эйфории:

«Друзья и родные рассчитывали, что я буду рада стать „нормальной“, буду благодарна лечению и с легкостью приму нормальный сон и уровень энергии. Но если вы ходили по звездам и продевали руки сквозь кольца планет, если вы привыкли спать всего четыре-пять часов в сутки, а теперь вам требуется восемь, если раньше вы могли бодрствовать ночи напролет, а теперь не можете, то встроиться в ритм жизни простых смертных – непростая задача».

Но если вы думаете, что эйфория – это гигантское коли-

чество энергии, помноженное на отличное настроение 24/7, вы не до конца представляете себе всю сущность биполярного расстройства личности. Да, в эйфории чувствуешь душевный подъем. Есть ощущение, что тебе любые преграды по плечу, что можно справиться с любым вызовом. Эмоции острее, ярче. Но при этом периодически накатывает сильное раздражение. Бывают вспышки гнева, злости, когда срываешься на людей, а потом даже не можешь вспомнить, за что наорал. Однажды я так вспылil, что меня сняли с самолета – я кидался на другого пассажира с кулаками. На фоне всего этого в глубине души все равно ворочается тревога. Кажется, что для нее нет никаких причин. Но она живет в тебе каждый день. И стоит на секунду замедлиться, как она начинает расти, словно гриб после ядерного взрыва. Может, поэтому подсознательно я не только не замедлялся, а наоборот разогнался еще больше, чтобы не остаться со своей тревогой нос к носу.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Какие бывают типы БАР?

«Биполярное расстройство I типа»

При биполярном расстройстве I типа маниакальный или маниакально-депрессивный эпизод длится не менее нескольких дней. Иногда этот эпизод протекает так тяжело, что больной нуждается в госпитализации.

У больных обычно также случаются депрессивные эпизоды продолжительностью не менее двух недель.

Биполярное расстройство II типа

Это более мягкий тип биполярного расстройства, при котором эпизоды гипомании и депрессии протекают мягче, чем при расстройстве I типа.

Биполярное расстройство непсихотического характера

При данном типе расстройства у человека наблюдаются симптомы биполярного расстройства, то есть он ведет себя совершенно иначе, чем обычно, однако критериям, необходимым для постановки диагноза биполярного расстройства I или II типа, эти симптомы не соответствуют. Они либо сохраняются слишком короткий период времени, либо выражены недостаточно сильно, либо проявляется малое количество симптомов.

Циклотимия

Это более мягкая форма биполярного расстройства. Хотя симптомы у больных циклотимией практически те же, что и при биполярном расстройстве I типа, эти люди никогда не впадают в тотальное маниакальное состояние, и у них не бывает больших депрессивных эпизодов. Для диагностирования циклотимии соответствующие симптомы должны наблюдаться не менее двух лет».¹¹

Кроме того, временами на меня обрушивался страх.

¹¹ Источник: «Психология. Люди, концепции, эксперименты», Клейнман Пол.

Страх имел под собой логичные основания. На мой бизнес наехали бандиты. Поначалу я покорно платил за «крышу». Но бизнес рос, а с ними росли аппетиты «крыши». Я понял, что это чудовищная топка, которой всегда будет мало «топлива», и каким-то образом надо от нее избавиться. Мне было очень страшно. Бандюки вели себя борзо, даже когда я молча отстегивал им бабки. Они бряцали оружием, клали ноги на стол и всячески демонстрировали, кто здесь хозяин положения. Но я все-таки решился на противостояние. Я записал на видео одну из сцен вымогания денег и сказал, что гуманитарная помощь архангельским пацанам на этом прекращается. А если они придут снова, пообещал отправить видео в компетентные органы. Братки от моей наглости не растерялись, не та у них профессия. Они пообещали убить меня послезавтра, если завтра, когда они придут снова, я не дам им денег.

Потянулись по-настоящему жуткие часы ожидания. Мне было дико страшно. Я вздрагивал от каждого шороха, стука двери и шагов по коридору. Как я уже говорил, состояние эйфории усиливает остроту ощущений. Поэтому у меня было чувство, что я живу в триллере. Так прошел день, за ним другой. Бандиты не пришли за деньгами. Я решил, что они задумали настолько кровавую расправу, что им нужно время, чтобы основательно подготовиться. Скорее всего, они с утра до ночи затачивают здоровенные ножи, чтобы потом нарезать меня на форшмак. Мне было страшно ходить по улицам.

Я шарахался от собственной тени. Внутреннее напряжение было таким, что казалось, меня сейчас разорвет. Прошла неделя. Две недели. Месяц. Два месяца. Ничего не происходило. И тут я узнал новость, которая расставила все по своим местам. Оказывается, буквально на следующий день после нашего разговора, пацаны мчались по своим бандитским делам по трассе, вылетели на встречу и поцеловались с «Камазом». Один из них погиб мгновенно при столкновении. Другой вылетел на дорожное полотно прямо под колеса проезжавшей машины. Позже он скончался в больнице.

Когда я понял, что моей жизни больше ничего не угрожает, я испытал ураган эмоций. Но знаете, что самое парадоксальное? Я понял, что мне понравилось чувствовать себя на лезвие ножа, на грани между жизнью и смертью. Страх не только отнимал мои силы. Он кормил меня и подпитывал. Он дал мне возможность чувствовать себя по-настоящему живым. И мне это понравилось. Сейчас я могу соотнести это с теми бесшабашными поступками из детства, когда я лез на крышу девятиэтажки, дурея от страха, или нарывался на взрослых пацанов, которые могли навешать мне таких не иллюзорных люлей, что я бы на всю жизнь остался инвалидом.

Гораздо позже в какой-то из эзотерических книг я прочитал, что людьми в жизни управляет всего две движущие силы – Любовь и Страх. Помню, что меня до глубины души поразила эта мысль. А потом на глаза попались слова

Ошо: «Страх подобен темноте, отсутствию света. Когда горит лампочка, вы видите свет, но стоит ее выключить, как воцаряется тьма. Что такое темнота по сути своей? Это всего лишь отсутствие света. Так же и страх – это не какая-то самостоятельно существующая субстанция, это просто отсутствие Любви».

Когда я впервые прочитал это, меня буквально ударило током. Да, в моей жизни было очень мало любви. Родителям не было до меня дела – они или отмахивались от меня, как от надоедливового щенка, или наказывали. Я понял, что безрассудными поступками, от которых мне было дико страшно, компенсировал отсутствие любви. Но принять это я смог лишь спустя много лет. А смириться – наверное, я до сих пор не научился с этим мириться.

Куда лететь на крыльях эйфории, когда стало скучно? Поход в мэры и президенты

*Успех бывает часто единственной видимой
разницей между гением и безумием.
Пьер Буаст, философ, лексикограф*

В 2003 году я понял, что моя фирма «Сезон» достигла в развитии потолка. По меркам Архангельской области расти дальше в торговле было просто некуда. Да и, признаться честно, я сам эмоционально перегорел этим проектом. Мне стало смертельно скучно. Хотелось попробовать себя в чем-то новом, чтобы опять испытать эти потрясающие чувства неизведанного. Спонсором моей уверенности в завтрашнем дне выступала эйфория. Я почти привык к постоянному смутному ощущению тревоги в подсознании. Но при этом научился кайфовать от бонусов, которые давало мне мое состояние – аномальной работоспособности, креативности, веры в свои исключительные способности. При этом я по-прежнему не понимал, что со мной что-то не так. Думал, что просто вот такой я шустрый парень, быстрее и смекалистее большинства.

К тому моменту у меня появился опыт участия в благо-

творительных проектах. Я познакомился с полезными влиятельными людьми в Администрации. Они считали меня отличным, своим в доску парнем. Я понял, что смогу использовать эти контакты в будущем. С легким сердцем я продал сеть своих магазинов главному конкуренту. У меня на руках появилась гигантская сумма – больше 100 миллионов рублей.

Для человека с биполярным расстройством деньги – это настоящее испытание. В период эйфории голова – сплошной конвейер желаний, каждую минуту изобретающий причины, почему именно эти дорогушие кроссовки, десятки по счету, нужны тебе прямо сейчас. Но когда ты миллионер, запросы оказываются куда масштабнее, чем просто очередная пара обуви. Я купил несколько квартир. Потратил кучу денег на бытовую технику, путешествия, спонтанные подарки. Очень много просто растранижил – на такие мелочи, которые сейчас даже не могу вспомнить. Тратить деньги мне казалось чем-то совершенно естественным. Я делал это с азартом, совершенно не задумываясь, сколько там еще осталось. Как будто у меня на привязи дома жила собственная золотая антилопа, которая в любой момент «нацокола» бы мне копытцами новое состояние. Я чувствовал себя царем Мидасом – все, к чему прикоснусь, превращу в золото. Позже я узнал, что в состоянии эйфории многие ощущают то же, что чувствовал тогда я. Деньги кажутся чем-то настолько легко наживным, что люди вообще не задумываются о тратах.

Они опустошают лимиты кредитных карт, на радость банкам тут же заводят новые карты, совершенно не отдавая себе отчет, как потом со всем этим разбираться. В этот момент человеком руководит лишь одна мысль: «Я вижу эти часы/автомобиль/ антикварную вещь/ брендовую сумку, и она мне нужна, как воздух! Она должна стать моей и баста!» Вас буквально трясет от возбуждения. Вы дрожащими руками расплачиваетесь, прижимаете к сердцу желанное добро, а ровно через пять минут замечаете самый крутой в мире смартфон или плазменную панель, и цикл повторяется.

Когда я читал книгу Кэй Джеймисон «Беспокойный ум», у меня было ощущение, что во время стихийных покупок за мной наблюдали, чтобы потом написать об этом в романе. Описания Кэй в точности повторяли все, что происходило со мной! Вот как она описывает свою шопоголическую зависимость в период мании:

«Когда я на подъёме, я не способна беспокоиться из-за денег. Деньги ведь откуда-то возьмутся. Я имею право. Я особенная. Бог поможет. С банковскими счетами и кредитками все блага кажутся доступными... Я скупала драгоценности, элегантную и бесполезную мебель, вызывающую одежду, которая мне не шла. Приобрела трое наручных часов с промежутком в один час, причём скорее в ценовом классе „Ролекс“, чем „Тимекс“».

В это же время я понял, что мечтаю стать мэром Архангельска. Мне казалось, что это достойное завершение ка-

рьеры в родном городе – из барака в спальном районе переместиться в кресло городского главы. Семья и знакомые, узнав о моих планах, крутили пальцем у виска. Они вообще не понимали, зачем я лезу в политику. Не буду сейчас подробно останавливаться на моей предвыборной компании, политтехнологиях, которые я использовал и прочих нюансах. Об этом можно прочесть в моей книге «Продай себя в бизнесе, политике и личной жизни». Скажу лишь, что своей предвыборной компанией я руководил сам. А на выборах, которые состоялись 13 марта 2005 года, победил с 38, 65% голосов. Мой оппонент набрал почти в два раза меньше. Так в 35 лет я стал самым молодым мэром в стране.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Неожиданные факты о БАР

- В 3,5 раза чаще люди с БАР страдают также мигренями. Чаще у них встречаются и тревожные расстройства, алкоголизм, расстройства пищевого поведения и метаболический синдром.
- В истории жизни людей с БАР намного чаще есть серьезная детская психологическая травма.
- В питании людей с БАР обращает на себя внимание более высокий процент содержания насыщенных жиров. Причем ученые нашли связь между содержанием конкретных жировых молекул и уровнем выраженности симптомов расстройства.

- На уровне кишечного микробиома у людей с БАР обнаруживается меньшее разнообразие и меньшее содержание важных полезных бактерий.
- Трудности со сном в связи с биполярным расстройством четко обнаруживаются только у женщин.
- Личностные характеристики людей с БАР связаны с высокой невротичностью (эмоциональностью).
- У пациентов с БАР часто наблюдаются нарушения в когнитивной сфере, в том числе нарушения памяти.
- Два гена – CACNA1 и ANK3, по-видимому, связаны с большей восприимчивостью к развитию биполярного расстройства, но, вероятнее всего, имеет значение сочетание нескольких генетических факторов.
- Выявлены ключевые особенности речи, связанные с эпизодами мании и депрессии.¹²

В то время я чувствовал себя просто замечательно. Я генерировал десятки крутых идей и при этом очень ясно сообщал. Сознание не путалось, я все помнил, ничего не упускал из внимания. Это потрясающее ощущение – будто тебе сделали апгрейд системы, и ты вышел на качественно новый уровень возможностей. Все дается легко, мир воспринимаешь как череду потрясающих возможностей, которые приведут тебя к оглушительному феноменальному успеху. Иногда на меня нападала раздражительность. По мелочи я мог сорваться на близких, накричать на подчиненных. Я не видел в этом ничего экстраординарного. Просто считал, что немно-

¹² Источник: <https://chrdk.ru/news/7-prichin-tvoey-bipoliarochki>

го переутомился, поэтому у меня «скачет» настроение. Хотя отдыхать, как все нормальные люди, я по-прежнему не хотел. Вместо 8—10 часов в сутки спал по 2—3. Мне было жаль тратить драгоценное время на сон. Зачем спать, когда планета вращается вокруг солнца 24 часа в сутки 365 дней в году? Жизнь не спит и не останавливается. А значит, пока я сплю, может случиться что-то очень важное. Может открыться возможность, которой больше никогда не будет. А я все пропущу, просто просплю. Нет, ну его на хрен, сон для слабаков.

Сейчас я понимаю, что прожил в состоянии эйфории несколько лет. Это были невероятно насыщенные событиями годы. За это время я построил собственную бизнес-империю, которая началась всего-то с одной пачки сигарет и панического страха прожить всю жизнь обычным середнячком. Моя компания вошла в ТОП-10 крупнейших предприятий розничной торговли Северо-Запада России. Мы стали членом Национальной торговой ассоциации. На международном форуме в Москве мне вручили премию «Человек торговли» и выразили благодарность от имени Германа Грефа – в то время он был министром экономического развития и торговли России. Я вошел в 20-ку самых влиятельных и эффективных предпринимателей Архангельской области. Познакомился лично со всей элитой региона. Организовал собственный благотворительный фонд. Поучаствовал в выборах губернатора области в качестве кандидата и победил

на выборах мэра Архангельска. Больше никто не посмел бы сказать, что я обычный, неинтересный, такой же, как все. К своим 35 годам я достиг таких карьерных высот, которых большинство не осилит за всю жизнь.

Эйфория мне помогала. Она делала ум острее, амбиции безбашеннее. Она укрепляла мою веру в собственные силы и в то, что мне обязательно повезет, что все получится, что по-другому просто не может быть. Я верил, что само мироздание на моей стороне. Как будто у меня за плечами стоял невидимый ангел и шептал: «Все получится, ты просто делай. Делай все, что приходит в голову. Остальное я возьму на себя». Это было круто. Люди говорят: «Знать бы где упадешь, соломку бы подстелил». Так вот, я несколько лет жил с ощущением этой подстеленной соломки. Мне было не страшно рисковать, потому я твердо знал – я в принципе не могу упасть. Но даже если вдруг споткнусь, соломка уже давно подстелена. Поэтому я просто вскачу на ноги и побегу дальше, навстречу своему ослепительному успеху и величию, под музыку, какая обычно звучит в американских блокбастерах, когда главный герой несется в закат на крутом «харлее». Но биполярное расстройство – это всегда маятник. Сколько бы ты не провел в состоянии блаженного, залитого солнцем полудня, рано или поздно начнется обратный отчет, который приведет тебя прямиком в полночь. И эта полночь будет абсолютной концентрации тьмы – беспросветной, беспощадной и всепоглощающей. Но пока солнечные лучи,

в которых я купался, не скрылись из вида, я успел совершить еще один поступок. Я официально заявил, что в 2008 году буду баллотироваться на пост президента России.

Тюрьма равно депрессия: как биполярнику выжить за решеткой СИЗО

*Безумцы прокладывают пути, по которым
следом пойдут рассудительные.*

Карло Досси, политик, дипломат, писатель

Мое заявление произвело в политических кругах эффект разорвавшейся бомбы. А взрывная волна оказалась настолько мощной, что изменила и мою жизнь, и жизнь моей семьи. Гораздо позже я понял, в чем была моя ошибка. Нельзя просто так взять и заявить, что ты идешь 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 – вот, мол, захотел чувак пойти в президенты, собрал необходимое число подписей избирателей и вперед. Самому спойлеру участие в выборах тоже выгодно – это шикарная PR-компания его личных достижений и бизнеса. После участия в выборах выстреливают такие крутые проекты, о которых раньше не приходилось даже мечтать. Но я нарушил священную последовательность

действий: сначала отмашка «партии», потом все остальное. Это восприняли как вход на запретную территорию. И хотя все прекрасно понимали, что у меня нет ни единого шанса победить на этих выборах, на моем примере решили устроить показательную порку для других «попутавших берега». На меня сфабриковали несколько уголовных дел и посадили в тюрьму.

О том, как все происходило, вы можете прочитать в моей первой книге «Продай себя». Там я подробно рассказываю, как «шили» дело, терроризировали меня и родственников, угрожали, наезжали и запугивали. Сейчас я говорю о другом, о своей болезни. Я пропускаю все события своей жизни через фильтр своего диагноза. Это помогает мне самому лучше понять себя. И я очень надеюсь, что это поможет другим людям с такой же проблемой яснее осознать природу своего заболевания. 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 пропавших продуктов вместо еды, постоянной слезкой и унижениями. Другую тюрьму не видел никто, кроме меня. Но она была даже страшнее первой. Это была моя депрессия.

Я провалился в нее резко, в один миг. Такое ощущение, что я просто шел по улице и упал в открытый люк. Бульк –

и нет больше света, веселья, красок, чувства, что ты живой. Есть только чудовищная бесконечная пропасть, по которой ты все летишь и летишь куда-то в бездну. Кричишь, а крик не слышен. Зовешь на помощь, но никто не знает, где ты, и, конечно, не поможет. Самым ужасным лично для меня оказалось полное бездействие в крохотном ограниченном пространстве. Представьте, какой это ошеломляющий контраст после состояния эйфории. Ты привык делать тысячу дел одновременно, решать сотни вопросов, перемещаться по городу со скоростью пули. И вдруг вся твоя жизнь сжимается до маленькой комнаты с окошком, где совершенно нечего делать. Первое время я носился по камере, как раненый бизон. Я в буквальном смысле слова лез на стены. Мне на полном серьезе казалось, что если я буду пытаться по ним карабкаться, возможно, в один прекрасный момент превращусь в комара и вылетчу в окно. Меня накрывали панические атаки и приступы черного отчаяния. В один из таких приливов я разбил к ебням унитаз. Ломать больше было нечего, и я начал отжиматься. Я отжимался без остановки до полуобморочного состояния, пока не падал на пол замертво.

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.