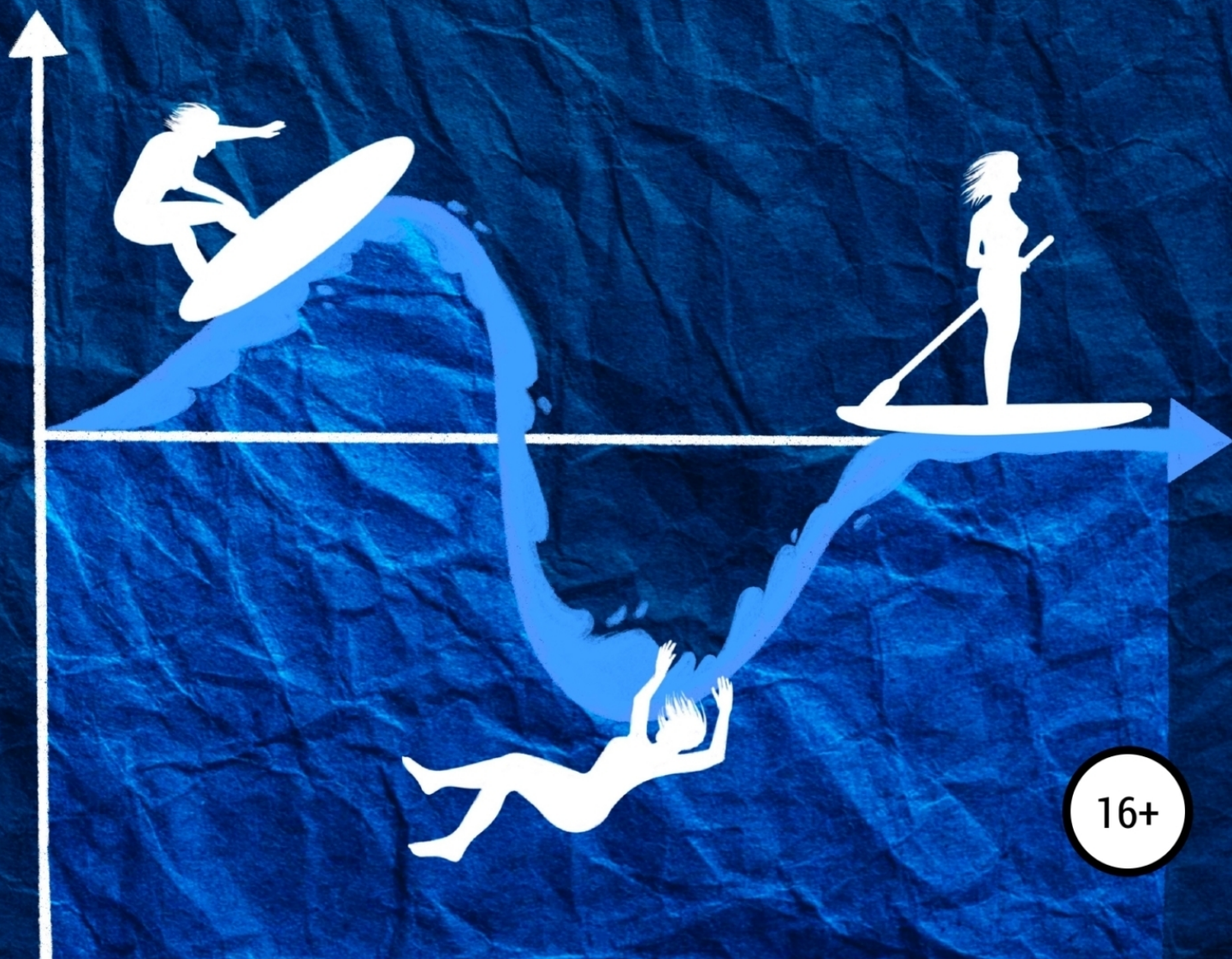


Анна Алтона

# НА ГРАНИ БЕЗУМИЯ

Жизнь на волнах  
биполярного расстройства  
и обретение равновесия



Анна Алтона

**На грани безумия. Жизнь на  
волнах биполярного расстройства  
и обретение равновесия**

«Автор»

2022

**Алтона А.**

На грани безумия. Жизнь на волнах биполярного расстройства и обретение равновесия / А. Алтона — «Автор», 2022

Эта книга о моей жизни, о том, как я заболела биполярным аффективным расстройством (БАР), как переживала депрессии и мании, как лечилась и восстанавливалась. Книга будет интересна прежде всего людям, близко столкнувшимся с БАР. Книга с одной стороны грустная, потому что заболевание не позволило мне реализовать мою мечту. Я бы сказала, что БАР нарушил все мои жизненные планы. Однако мой жизненный опыт показывает положительный сценарий, при котором человек, страдающий этим расстройством, все-таки может взять под контроль свою болезнь и свою жизнь, развиваться профессионально, устроить личную жизнь, т.е. обеспечить себе хорошее качество жизни. Какие бы тяжелые депрессии и безумные мании Вы не пережили, все поправимо! Вы можете восстановиться и вернуться к нормальной жизни!

© Алтона А., 2022

© Автор, 2022

## Содержание

Введение	5
Часть 1. «Трудно быть Богом»	6
Глава 1. Детство	6
Глава 2. Университет	8
Глава 3. Камчатка	10
Глава 4. «Австралийская мечта»	12
Глава 5. Переезд в Австралию	14
Глава 6. Первая работа	16
Глава 7. Жизнь прекрасна!	19
Глава 8. Прекрасная Алтона!	23
Глава 9. Все плохо! Депрессия	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Анна Алтона**

## **На грани безумия. Жизнь на волнах биполярного расстройства и обретение равновесия**

### **Введение**

Эта книга о моей жизни, о том, как я заболела биполярным аффективным расстройством (БАР), как переживала депрессии и мании, как лечилась и восстанавливалась. Книга будет интересна прежде всего людям, столкнувшимся близко с БАР в своей жизни. Книга с одной стороны очень грустная, потому что БАР не дало реализовать главную мечту моей жизни, а именно навсегда обосноваться в Австралии, привело к трагическому завершению брака, потому что мой муж не смог остаться со мной, а кроме того, БАР, по моему убеждению, не позволит мне никогда иметь детей, потому что биполярники должны принимать лекарства всю оставшуюся жизнь. Так что БАР нарушил все мои жизненные планы. Но одновременно с тем мой жизненный опыт показывает положительный сценарий, при котором биполярник все-таки может взять под контроль свою болезнь, работать, устроить личную жизнь, иными словами – обеспечить себе хорошее качество жизни. Конечно все это благодаря тому, что в моей болезни мне помогали очень грамотные психиатры: подобранные ими схемы лечения привели к восстановлению моего состояния до нормального, ровного. Так же огромную роль сыграли мои родители и родная сестра, которые меня поддерживали, не отказались от меня (как сделал мой первый муж), окружили меня заботой и любовью, сделали все, чтобы вернуть меня к нормальной жизни. Я также благодарна моему второму мужу Александру, который знает о моей болезни все, но не боится ее, и принял меня, такой какая есть.

Я пережила две тяжелейших мании, причем вторая мания длилась 2 месяца и из нее удалось выйти, только принимая огромные дозы лекарств. Так что я рекомендую книгу к прочтению биполярникам и их близким, чтобы показать, что какой бы тяжелой не была мания, при поддержке семьи и благодаря правильной медицинской помощи можно вернуться в нормальное ровное осознанное состояние. И при правильно подобранной поддерживающей медикаментозной терапии можно вести абсолютно нормальную жизнь и ни чем не отличаться от психически здоровых людей.

Да, что-то сломалось в вашем мозгу... Но вы можете! Вы в состоянии вылечиться и жить полноценной жизнью! Это в ваших руках. Но конечно без семьи я бы не справилась. Посвящаю эту книгу моим замечательным родителям, сестре и моему мужу Александру.

## Часть 1. «Трудно быть Богом»

### Глава 1. Детство

В паспорте в графе «Место рождения» у меня стоит город Москва, но мое детство до 3 класса школы прошло в чудесном городе Зеленограде, считавшимся районом Москвы. Мой дом был расположен по говорящему адресу Березовая Аллея дом 1. Зеленоград оправдывал свое название – он казался очень зеленый, в нем было много деревьев и зелени, городок был очень чистым, уютным и семейным. В доме напротив жила подружка Наташка, с которой мы ходили в один детский сад и учились потом в одном классе. В школе я была прилежной ученицей, училась хорошо и еще посещала художественную школу.

Наша семья жила в однокомнатной квартире, и эта одна комната площадью 19 квадратных метров была разделена стенкой из трех шкафов на большую часть и маленькую спальню, где спали я и моя сестра Алла, которая старше меня на 5.5 лет. Большая часть комнаты совмещала в себе функции зала, гостиной, родительской спальни, учебного пространства, детской и библиотеки со множеством книг. Здесь в основном и проводила время вся моя дружная семья, и здесь же мы принимали дорогих гостей. Однако даже в такой тесной, но такой уютной квартире мы все же умудрились завести собаку.

Одно из моих ярких детских воспоминаний того времени: мы все вчетвером лежим на родительской софе, напротив на шкафу висит большой белый экран и папа на проекторе меняет черно-белые слайды своих горных походов. Папа – настоящий спортсмен, в его книжке альпиниста оформлены настоящие спортивные разряды по альпинизму и горному туризму. Конечно, с появлением семьи папе пришлось прекратить рискованные альпинистские восхождения, т.к. там уже существовала реальная угроза жизни. Папа защитился как инструктор по горному туризму и водил группы по горам Советского союза. Папины рассказы о горах запомнились мне с детства и оставили в моей душе глубокий след.

Родители познакомились в зеленоградском НИИМЭ (Научно-исследовательский Институт молекулярной электроники), где папа, окончивший МИЭТ (Московский институт электронной техники) по специальности «инженер-физик», кандидат технических наук, работал в должности начальника лаборатории, а мама, учитель физики, окончившая МГПУ (Московский педагогический государственный университет), работала в соседней лаборатории инженером. В том же НИИ трудилась мамина тетя, которая, собственно, и познакомила моих родителей. И она не ошиблась! Мои родители вместе в счастливом браке уже 43 года и воспитывают троих внуков, детей моей старшей сестры. Вот так вот наука физика свела моих родителей!

Кстати о старшей сестре. Сейчас у нас очень хорошие отношения, но в детстве, как все дети, мы иногда конфликтовали. Одной из причин раздора, было то, что я таскала у сестры то, что она бережливо припасала. Когда на праздники родители дарили нам конфеты и шоколадки, то я съедала свои сразу за несколько дней. Сестра же откладывала все в свой шкафчик. И когда ее не было дома, я забиралась в ее шкаф и съедала все ее сладкие запасы. Конечно рано или поздно сестра это обнаруживала и, и это не приводило ее в восторг. Будучи взрослой, я как-то спросила у сестры, а что мне за это было, потому что сама я не помню. И она сказала: «Ничего».

У меня сохранились самые теплые детские воспоминания о бабушках и дедушках. Первую половину лета я проводила у бабушки Нины и дедушки Кали в подмосковном городе Ступино в квартире и на даче, а вторую половину лета в деревне Шугарово у бабушки Тани и дедушки Сани. Также в Шугарове жила сестра бабушки Тани – бабушка Оля и ее муж – дедушка Витя. Все они с детства были для меня примером того, что главное в жизни это семья и это на всю жизнь. Бабушки и дедушки вырастили моих прекрасных родителей, и своей забо-

той и любовью и своим примером вложили частички своей души в меня. Я всегда буду вас помнить, я вас очень люблю.

После того, как я окончила три класса, мы переехали в Москву в трехкомнатную просторную квартиру на Мичуринском проспекте. Сейчас прямо рядом с этим домом открылась новая станция метро Раменки. После переезда мы с сестрой вдвоем делили самую большую комнату в квартире, и у меня был свой собственный письменный стол. Училась я в школе рядом с домом, где мама работала учителем физики. Учеба давалась мне легко, и получала я в основном одни пятерки. После 7 класса меня перевели в новую школу, которую я окончила в 2001 году почти на все пятерки. Старшие классы школы с 8 по 11 запомнились мне тремя вещами. У нас была потрясающая классная руководительница, учитель математики, Ирина Валентиновна. Я была безответно влюблена в одного одноклассника Кирилла. И главное, я начала дружить с моей Ольгой. Ольга моя лучшая подруга с 8 класса и по настоящее время. Вот такая она школьная дружба на всю жизнь!

## Глава 2. Университет

К сожалению, к моменту окончания школы у меня не сформировалось собственное мнение по поводу будущей профессии, и куда идти учиться дальше. И папа решил, что поступать нужно в Московский институт экономики, статистики и информатики на кафедру бухгалтерского учета. Институт находится не далеко от Мичуринского проспекта. Но я испугалась высокого проходного бала на бухгалтерский учет, и подала документы на специальность с самым маленьким проходным баллом со странным названием «Прикладная информатика в юриспруденции». Достаточно скоро я осознала, что это путь в никуда и самостоятельно перевелась на Прикладную информатику в экономике, сдав необходимые экзамены. Через короткое время всю мою бывшую группу централизованно перевели на ту же специальность.

Мы учились на первом курсе, когда второкурсники предложили нам поучаствовать вместе с ними в КВН. Так я встретила своего первого молодого человека. Он покорила меня своей игрой на гитаре и пением. Мы начали встречаться и встречались в течение первого курса до лета. Летом на горизонте моего молодого человека замаячила его старая любовь. Заметив, что его чувства ко мне остыли, я первая предложила расстаться.

На втором курсе во время зимних каникул я гуляла со школьной подругой Светкой по Воробьевым горам и впервые в жизни увидела горнолыжный склон и катающихся там горнолыжников и сноубордистов. Зрелище меня заворовало. И тогда во мне зародилось огромное желание кататься на сноуборде. Желание казалось несбыточным, т.к. родители никогда бы не купили мне дорогостоящий сноуборд (я почему-то была в этом уверена). И мы с подружкой решили взять доску на прокат и попробовать покататься. Так и сделали. С первого раза конечно же ничего не получилось, было вообще не понятно, как управлять доской. Но в этот же день я увидела там объявление о том, что такого-то числа можно будет взять сноуборд на прокат, и тренер проведет бесплатное занятие. Мы с подружкой решили воспользоваться этим предложением.

В долгожданный день, а был уже вечер, на улице темно и холодно, и тут Светка в последний момент заявила, что она по какой-то причине пойти не сможет. Я собрала волю в кулак и отправилась одна. Так я познакомилась с Женей, который тренировал детскую спорт-школу по сноуборду на Воробьевых. Он предложил мне присоединиться к их занятиям. Нас было таких несколько взрослых, занимающихся в группе с детьми. Так я начала свои тренировки по сноуборду по несколько раз в неделю. Жизнь заиграла новыми красками, мне это действительно нравилось, меня это увлекло, это был и спорт и эмоции и свежий воздух. А весной тренер объявил, что в июне мы все едем кататься на Эльбрус!

Я впервые оказалась в горах. Сложно передать мои чувства, это было прекрасно, это было величественно красиво настолько, что захватывало дух. Желая всем хоть раз в жизнь побывать на Эльбрусе, хотя бы на подъемниках подняться до высшей точки, куда везет подъемник. Лучше гор, могу быть только горы, на которых еще не бывал, как пел Владимир Высоцкий... Летнее Приэльбрусье прекрасно и волшебное: ниже высоты 4000 метров – «летняя» зона с пышной растительностью, а выше в горах – зона вечных снегов и ледников. Одновременно зима и лето!

Катаясь на склонах Эльбруса, я осознала, что мне недостаточно кататься здесь – я хочу взойти на Эльбрус. Вернувшись, я уговорила отца этим же летом в августе ехать на Эльбрус чтобы взойти на его вершину. И папа согласился.

И вот август. Мы поселились в Приэльбрусье в ущелье Адыл-су в альпинистском лагере Шхельда, одном из старейших советских альплагерей. Мы поднимались на ледник Шхельда и ледник Джан-Туган, вскарабкались на крутой перевал ВЦСПС.

Красоту и атмосферу Приэльбрусья, трудно описать, это и горные реки с чистой ледниковой водой, и синие ледники с огромными трещинами, чистейший горный воздух, наполняющий легкие, и отовсюду с высоты открывается вид на величественный снежный двухглавый Эльбрус, который так и манит. Часто мы находились выше облаков, и это незабываемое впечатление. На конец нашего путешествия было запланировано восхождение на Эльбрус. В том далеком 2003 году такое восхождение можно было совершить, остановившись на ночевку в хижине, находившейся чуть выше сгоревшего здания гостиницы для альпинистов «Приют одиннадцати» на высоте 4 100 метров. Помимо нас в хижине остановились трое студентов МГСУ со своим инструктором. Одну из студенток звали Нина. Она до сих пор записана в моей записной книжке как Нина Эльбрус, а я у нее – Аня Эльбрус. На утро прежде чем эта четверка вышла на восхождение их инструктор спросил меня хочу ли я продолжать заниматься горным туризмом и альпинизмом, я ответила «Да», и он оставил мне свой телефон. В этот день была прекрасная ясная погода, и ребята совершили успешное восхождение. А у нас с отцом была запланирована акклиматизация, и мы поднялись только до Скал Пастухова, на 4800 метров и спустились обратно. Восхождение мы планировали на следующий день. К сожалению, когда мы начали наш путь, все было затянуто облаками, и дул сильный ветер, видимость была несколько метров. Мы вновь поднялись до скал Пастухова, но облака так и не рассеялись. Пришлось спускаться, ведь восходить на Эльбрус в плохую погоду опасно. Повторить попытку не удалось, поскольку у нас не оставалось запасного дня, и мы вынуждены были спуститься с Эльбруса.

Эльбрус – моя несбывшаяся мечта. Тогда в 20 лет я физически бы смогла совершить это восхождение, но этому не суждено было сбыться. Так же я жалею о том, что не попала в горы намного раньше. Старшую сестру, когда ей было семь лет, родители однажды взяли в горный поход, и ей не понравилось. С тех пор ее в горы не брали, а меня даже не попытались повести. И в школе не оказалось историка или физрука-походника, который бы повел желающих в горы. Знаю примеры, когда так бывает.

Но на этом история не заканчивается. Начался сентябрь, а с ним и третий курс. Я позвонила инструктору, и он пригласил меня на занятие в МГСУ на скалодром. Я удивляюсь, насколько тогда я была энергичная, что живя на юге Москвы (метро Проспект Вернадского) я ездила несколько раз в неделю на станцию метро ВДНХ, далее на автобусе пол часа до института МГСУ и еще пеком минут 30 до скалодрома. А еще иногда предстояла беговая тренировка перед скалодромом. И там я увидела его, красавца Кирилла. Неожиданно и он заинтересовался мной и попросил у меня номер моего телефона. Мы начали встречаться. Я была счастлива, Кирилл был моим первым мужчиной.

Третий курс пролетел не заметно. Я решила, что мне пора начинать работать и устроилась в компанию CBOSS тестировщиком биллинговой системы. Кирилл же летом водил группу на Эльбрус, а я пропустила это возможность, о чем также жалею. Почему-то в моей жизни я часто поступала неправильно... Но тогда я считала, что работа важнее.

Пролетело лето, настало 31 августа и мой возлюбленный сообщил мне, что бросает меня. Скажу честно, меня накрыла первая в моей жизни ужасная депрессия. Весь четвертый курс прошел для меня в депрессии. Я не жила, я просто существовала, внутри была жутчайшая подавленность и скорбь: я не могла забыть Кирилла – думала только о том, что он бросил меня. Я не могла переступить через это горе, мне было безумно тяжело, и я не знала как излечиться. Эта была настоящая черная полоса в моей жизни.

## Глава 3. Камчатка

После четвертого курса летом мы с Ниной Эльбрус в составе группы новичков от московского альпклуба имени Демченко приехали на настоящие альпинистские сборы в альплагерь Адылсу (Приэльбрусье). Нам оформили книжки альпиниста, куда последовательно были внесены наши восхождения на 4 вершины самых легких категорий сложности: две вершины 1А, одна 1Б и последняя 2А. Таким образом мы защитили третий спортивный разряд по альпинизму и были торжественно посвящены в альпинисты. У меня остались очень красивые фотографии от этого путешествия, но даже эти фотографии не передают и десятой доли той красоты, которую мы видели своими глазами. Горы очередной раз покорили мое сердце, а главное моя черная депрессия безвозвратно растаяла, стоило мне оказаться в горах. Моя душа получила невероятное наслаждение и удовлетворение от этой поездки, я была по-настоящему счастлива.

На следующее лето, после пятого курса, я, Нина Эльбрус и еще четверо ребят, с которыми мы подружились год назад в Адылсу, решили совершить пеший трехнедельный поход по вулканам Камчатки. По первоначальной задумке планировалось, что мы арендуем вертолет, который сразу нас забросит куда-то к подножию вулканов. Но в день вылета, 30 июля, в аэропорту выяснилось, что наши билеты просрочены, так как дата вылета в них указана – 30 июня! Нам троим, мне, Нине и Грише, покупал билеты Ромик. На радостях никто из нас не заметил этой предательской буквы «л» вместо «н». Нам сообщили, что в самолете уже нет свободных мест, и что мы должны купить себе новые билеты на другой день. Но каким-то образом нашим ребятам удалось кому-то дать «на лапу» достаточно большую сумму денег, которая была запланирована на аренду вертолета, и нас все-таки посадили на этот самый самолет.

Но тут мне не повезло, Нину и Гришу посадили в пустой бизнес-класс, мне же досталось одно единственное свободное место в эконом-классе. Плюс ко всему весь полет женщина, сидевшая рядом со мной, рассказывала мне, как они (местные) ездят на рыбалку с ружьями, чтобы отстреливаться от медведей, чем довела меня до слез. Вообще, нужно сказать, что мой папа не отпускал меня на Камчатку, говоря, что это очень опасно, и можно ехать только в составе специальной группы с местным инструктором-гидом. Нас же поход планировался абсолютно самостоятельным, и я уехала несмотря на неодобрение родителей.

Из аэропорта Петропавловск-Камчатского несколькими местными автобусами мы добрались до отправной точки нашего маршрута. Это была какая-то малюсенькая деревенька, местный житель которой переправил нас на своей лодочке на другой берег реки. Мы сразу оказались в окружении медвежьих следов, и были атакованы полчищами комаров.

Несмотря на то, что мы часто двигались по тропинкам вдоль ручьев прямо по медвежьим следам и экскрементам, за две недели ни разу не видели ни одного медведя. И когда однажды вдруг на третьей недели кто-то вдали увидел первого медведя и закричал «Медведь!», все мы рванули на него смотреть.

Наше путешествие закончилось выходом на пляж Тихого океана из черного вулканического песка со следами от косяпадных лап медведей и широкими полосками морской капусты. Здесь мы увидели медведя уже очень близко, он пришел на запах рыбы, т.к. ребята устроили рыбалку. Пришлось быстро укрыться в хижине. Оттуда нас уже забирал вертолет с группой немецких туристов.

Вертолет пролетал над вулканами, и нам удалось взглянуть в алое жерло вулкана. Камчатка была незабываемым путешествием, настоящим приключением. Я всегда говорила, что горы и Камчатка – это в моей жизни самые яркие впечатления.

Вот такую «экстремальную» девушку-походницу (меня) встретил в маршрутке мой одноклассник Андрей, с которым мы учились в старших классах моей последней школы. Я была

отличницей-тихоней, он – хулиганом, двоечником, и в основном спал на уроках на задней парте, потому что уже где-то работал. В школе мы мало обращали внимания друг на друга. И тут спустя пять лет после окончания школы встреча в маршрутке. Через несколько дней я уезжала с Нинкой Эльбрус в Питер на соревнования «Бегущий город», и Андрей вызвался отвезти меня на поезд на своем Уазике. Андрей был что называется Уазоводом (так называют людей из общества любителей Уазиков, которые любят покатушки по грязи на своих Уазах). Андрей проводил меня на поезд вечером.

Утром, когда мы вышли из поезда в Санкт-Петербурге, позвонил Андрей и спросил, где я. Когда мы добрались до нашего хостела, меня ждал сюрприз: друг появился Андрей с букетом роз. Оказывается, проводив меня на поезд, и приехав домой, он не смог уснуть, и купил билет на самолет, и рассчитывал встретить меня с поезда с букетом цветов. Этот поступок заставил меня посмотреть другими глазами на бывшего одноклассника-хулигана. Мы с Андреем начали встречаться, а вскоре и жить вместе.

## Глава 4. «Австралийская мечта»

Знаете, такое известное выражение «Американская мечта»? Так вот у меня с детства была «Австралийская мечта». Когда папа был молодым научным специалистом, он хотел переехать жить в Австралию по программе иммиграции молодых специалистов. И его коллега, по совместительству мой крестный, уехал в Австралию по этой программе и жил в Аделаиде. Но моя мама была против, поэтому родители остались в России. Однако с детства от папы я слышала много положительного об этой далекой почти сказочной стране.

Моя подруга Ольга говорит, что это была не моя собственная мечта, а мечта моего отца, спроецированная на меня. Но на самом деле не важно, как именно появились у меня мысли об Австралии, – важно, что в итоге у меня было сильное желание посетить этот далекий край, чтобы посмотреть так ли там хорошо. Однажды мы заговорили об этом с Андреем, и оказалось, что он разделяет мои мысли. Мы решили поехать в туристическую поездку в Австралию, чтобы увидеть все собственными глазами и определиться хотим ли мы заявить себя на программу иммиграции молодых специалистов.

Мы купили билеты на самолет Москва – Брисбен и обратные. По прилету в Брисбен, мы пересели на внутренний рейс до Аделаиды. Там мы арендовали автомобиль. Мы рассчитывали побывать во всех главных городах и наш маршрут был следующий: Аделаида, Мельбурн, Канберра, Сидней, Брисбен. В каждом городе планировалось провести по 2-3 дня. В Аделаиде в мотеле я взяла телефонную книгу и по фамилии нашла адрес моего крестного, связь с которым была давно утеряна. Мы заехали к нему в гости и очень позитивно пообщались с ним.

Спальные жилые районы Австралии представляют собой как я говорю «одноэтажную Америку»: большинство населения живет в одноэтажных домах на небольших участках земли со своим собственным маленьким бэкъярдом (задним двориком). В мечтах я всегда представляла, как выхожу утром в халате и тапочках с чашечкой горячего кофе на свой бэкъярд и наслаждаюсь рассветом, солнечными лучами и пением птиц...

Хотя зимние месяцы в Австралии это июнь, июль и август, а наша поездка была в мае, мы наслаждались прекрасной солнечной погодой и дневной температурой + 15...+20 градусов. Большинство австралийских деревьев являются вечнозелеными, поэтому всегда присутствует ощущение лета. А улицы жилых спальных районов обычно утопают в растительности. Да и центры городов тоже не обделены растительностью. Я люблю, когда кругом зелено, зеленый цвет – мой любимый, он меня успокаивает, а если эта зелень еще и цветет, то я в полном восторге. Про свою любовь к зеленому цвету могу рассказать, что в квартире, где мы жили с Андреем, нами был сделан ремонт в зеленом стиле: обои по всей квартире, плитка в ванной и туалете, кухонный гарнитур, занавески – все было в зеленом цвете. Мне всегда хочется быть ближе к зеленой цветущей природе, и это было одной из причин, почему я хотела переехать в Австралию.

А также конечно меня привлекал австралийский климат с короткой не холодной, «плюсовой» зимой, которую австралийцы и за зиму то не считают. И конечно же меня манил океан, манила возможность жить «в шаговой доступности» с океаном, возможность хоть каждый день гулять босиком по пляжу с мелким белым чистым песочком, вдыхать морской бриз и наблюдать на пляже восхитительные закаты.

Также одним из важных моментов была численность населения Австралии, которую я приравнивала к численности населения Москвы. Меньше народу значило отсутствие многочисленных пробок и свободный общественный транспорт, в котором можно сидеть. Однажды летом в пятницу я «стояла» в пробке до дачи 7 часов, когда без пробок можно доехать за час. И я подумала зачем дача, если до нее не доехать.

Мы проехали наш запланированный маршрут. Все города нам очень понравились. Австралия оказалось еще лучше, чем можно было представить. Сочная, яркая, зеленая, она порадовала нас солнечной теплой погодой, морскими видами, белыми пляжами, вечнозеленой природой, одноэтажными спальными пригородами, а вместе с тем впечатляющими мегаполисами со стеклянными небоскребами в сочетании со старой викторианской архитектурой. Особенно понравился в этом плане Мельбурн, столица штата Виктория. Мельбурн – второй по величине город Австралии после Сиднея, расположившийся вокруг залива Порт-Филлип. Численность населения тогда составляла около 4 миллионов человек.

## Глава 5. Переезд в Австралию

Ниже описанные события этой главы происходили более 10 лет назад. Поэтому, дорогой читатель, схема, по которой я получила заветную «permanent resident» визу, позволяющую жить и работать в Австралии 5 лет, уже безнадежно устарела. Виза выдавалась на 5 лет, а австралийское гражданство можно было получить уже через 4 года. Правила получения визы по программе иммиграции молодых специалистов все время меняются. А тогда я всего лишь была молодым специалистом по меркам иммиграционного законодательства Австралии. Подтвердила в специальной австралийской организации свой IT-шный диплом по специальности «Прикладная информатика в экономике», в той же организации подтвердила четыре года опыта работы в сфере IT в качестве системного аналитика и сдала международный экзамен по английскому языку на требуемый проходной бал. Также хочу добавить, что я подавала заявление на визу через штат Виктория, что означало, что я намереваюсь и должна буду проживать в штате Виктория. Нас это полностью устраивало, т.к. нашей целью сразу стал именно Мельбурн. И все получилось! Мы получили долгожданные визы достаточно быстро (муж или жена подающего заявление получает визу автоматически)!

На форуме gday.ru мы списались с одной русской семьей, проживающей уже долгое время в Мельбурне в собственном доме, и договорились, что по приезду мы сразу поселимся в их доме за определенную плату, пока будем подыскивать себе первое жилье для съема. Такой вариант был намного дешевле гостиницы, да попросту бесценен, т.к. позволял сразу окунуться в настоящую австралийскую жизнь. 3 января 2012 года мы прилетели в Мельбурн. Максим и Инна жили в пригороде Вьюбанк (Viewbank), в 14 км в северо-восточном направлении от делового центра Мельбурна. Пригород Вьюбанк находится в противоположной стороне от залива Порт-Филлип и океана, от пляжей далеко, но отличается потрясающе пышной природой. Крутом все зелено, есть парковая зона, везде очень чисто и над головой летают огромные белые какаду с желтыми хохолками. Ребята приняли нас как своих старых друзей или даже родственников. Окружили нас заботой. Ребята, вы навсегда в моем сердце, всегда буду вас помнить. Спасибо, что были так добры к нам.

Мы купили машину. В течение месяца мы искали наше первое жилье, и нашли его в пригороде Гринсборо (Greensborough), в 17 км к северо-востоку от центра Мельбурна, в трех километрах от Вьюбанк. Хотели остаться поближе к ребятам. Это был одноэтажный дом, называемый юнит, т.к. одна его стена была общая с таким же соседним юнитом, с двумя спальнями, одним санузелом, с кухней, соединенной с большой гостиной зоной, гаражом, и собственным двориком. Двадцать минут пешком до станции наземного метро «Гринсборо» и еще тридцать минут на метро до делового центра города.

Мы также познакомились с парой из Санкт-Петербурга, которая до нас также «гостила» в доме Максима, они тоже снимали жилье в Гринсборо и стали нашими хорошими друзьями. По их совету мы вскоре пошли на курсы для вновь прибывших иммигрантов по поиску работы, которые ребята уже окончили. На курсах прекрасные преподаватели учили, как правильно составить резюме и пройти собеседование.

Первые три месяца (январь, февраль, март) в Мельбурне я была в полном восторге, меня все восхищало, мне все нравилось. Стояла прекрасная летняя погода, мы ездили купаться на белые песчаные пляжи с мелким песочком, конечно же устраивали барбекю (жарили мясо и колбаски на специальных общественных барбекюшницах в местах отдыха). Мне безумно нравились наши зеленые жилые пригороды, цветущие деревья, кустарники, цветы, пальмы. В тоже время центр Мельбурна впечатлял неповторимой архитектурой и прямоугольной сеткой улиц. Было у меня и любимое место – полуостров Морнингтон. Будете в Мельбурне, обязательно посетите это место. И, конечно же, мы ездили в специальный парк, где можно кормить с рук

кенгуру, а также ездили туда, где можно кормить с рук больших белых какаду, а также больших красных и зеленых попугаев, не знаю как они называются.

У нас образовалась целая русско-говорящая компания: мы знакомились с каждым новыми «жильцами» у Максима и Инны, и по пятницам встречались всей нашей большой дружной компанией – у нас была традиционная суши-пятница. Также мы подружились с соседом австралийцем Шейном и соседкой, милой старушкой австралийкой Кей.

Мы закончили курс по поиску работы. У нас были замечательные преподаватели. И как раз в это время на сайте [seek.com.au](http://seek.com.au) появилась вакансия от Национального австралийского банка (NAB) на должность системного аналитика по системе Oracle Siebel CRM. Я откликнулась на эту вакансию, меня пригласили на собеседование и я его прошла. Собеседование проводили две австралийки. Собеседование было пройти легко, т.к. я тщательно подготовилась к стандартным вопросам, которые обычно задают на собеседовании. Также я смогла пройти технический тест на знание системы. С 1 апреля я вышла на работу в NAB.

## Глава 6. Первая работа

В первый рабочий день в национальном австралийском банке я познакомилась с индианкой Парвин, для которой этот день был также первым. Парвин была примерно моей ровесницей, и только переехала в Мельбурн со своим мужем и ребенком из Индии по той же программе иммиграции для молодых специалистов. Нужно сказать, что на всем нашем этаже, где сидел IT-отдел, преобладали индусы, китайцы и азиаты из других стран. В то время как австралийцев было меньшинство, но они занимали в основном руководящие должности. Парвин с первых дней отнеслась ко мне очень по-дружески и по-доброму, мы сидели рядом и вместе ходили пить кофе. Но сразу хочу добавить, что «индийский» английский свежее-прибывших индусов очень специфический, очень скоростной и очень не понятный, они как будто говорят взхлеб. Еще хуже дело обстоит с некоторыми азиатами, которые не произносят шипящие звуки и звук «с». Помню однажды долго не могла понять слово «пароль» – по-английски «password», потому что коллега вьетнамец не произносил звук «с» по середине слова. Конечно австралийцы, носители английского языка, с легкостью понимают любой «ломаный» английский язык, на котором говорят приехавшие иммигранты из других стран. Австралийцы очень благожелательно относятся ко всем вновь прибывшим иммигрантам из разных стран, они привыкли, что их страна – это большой иммиграционный котел. Плюс многие австралийцы сами в каком-то поколении иммигранты, например, их бабушка или прадедушка приехали в Австралию из другой страны. По лицам работников нашего IT-отдела было наглядно видно, что айтишник из любого уголка мира, если пройдет все этапы собеседования, может найти себе хорошо оплачиваемую работу в такой престижной компании как National Australian Bank. Не важно, откуда ты приехал, важны только твои технические знания, «soft skills», иначе говоря, навыки, позволяющие эффективно работать, которые также пытаются предсказать по собеседованию, и уровень твоего английского языка. Как я поняла, если на собеседовании адекватно и полностью ответить на все заданные вопросы, то собеседующие делают вывод, что кандидат обладает необходимым знанием языка, которого хватит для выполнения рабочих обязанностей.

Мне было очень легко пройти собеседование. Я уверенно отстрелялась на все заданные мне вопросы. Но к большинству этих вопросов я была готова заранее. Но дальше для меня начался крошечный ад в плане языка. Я с трудом понимала, что мне говорят, а чаще и вовсе не понимала. Я чувствовала себя инвалидом. Человек смотрит тебе в глаза, что-то говорит тебе, ты слышишь набор звуков, но эти звуки не разделяются у тебя в слова и не складываются в логические цепочки – фразы. Это ужасное ощущение, когда ты не понимаешь, что тебе говорят. При этом ты испытываешь не передаваемый огромный стресс и поглощающий тебя страх. Если человек говорит медленно, то его еще можно понять, т.к. в его речи можно вычленивать отдельные слова. Если же человек говорит быстро, а большинство австралийцев говорит именно так, то тогда понять практически невозможно. Помню, как боялась телефона, стоящего на столе, не дай бог он зазвонит. Конечно, я не говорю, что я не понимала совсем ничего, что-то я понимала, и даже делала какие-то первые задания. Помимо того, что было трудно понимать, было также трудно говорить, это придавало еще больший масштаб моему ощущению «инвалидности», неполноценности. Ты открываешь рот, и не можешь себя правильно выразить, тебе не хватает словарного запаса, ты не можешь выстроить фразу правильно.

Тот факт, что я сдала международный экзамен английского языка на проходной бал, требуемый для получения визы, в моем случае ясно показал, что результат этого экзамена вовсе не означает, что уровень английского языка был достаточным. Экзамен состоит из четырех блоков: восприятие на слух, чтение, письмо и разговорный английский. Таким образом проверяются все четыре области языкового применения. Но к формату заданий этого экзамена можно легко подготовиться и как я говорю натаскаться на сдачу этого экзамена. Мои оценки за

четыре блока были 7/7/6/6 из максимальных 9/9/9/9. Однако, как оказалось в моем случае, его результаты вовсе не говорят о том, что вам будет достаточно объема ваших знаний в реальной жизни на реальной работе, когда вы столкнетесь с разными реальными людьми, с носителями языка и иммигрантами.

Я говорила Парвин, что мне очень трудно понимать и говорить, она как могла пыталась меня поддерживать и подбадривать. В первый месяц я была под руководством азиата Айвана (Ivan) и кое-как понимала, что он мне говорил. Он жил где-то в том же направлении, что и я, и несколько раз мы ехали вместе с ним на метро, он тоже меня успокаивал и говорил что со временем, все наладится, язык улучшится и все будет хорошо. Но к сожалению, с каждым днем мой стресс только нарастал, а животный страх усиливался. Помню один день, нас с Парвин отправили на однодневное обучение в другой офис. Я ничего не понимала, из того, что нам рассказывали в течение нескольких часов. Я ужасно себя чувствовала, а на обратном пути в офис, нас остановил патрульный полицейский. Первым делом полицейский начал обращение именно ко мне, смотря прямо мне в глаза. Дело в том, что австралийцы воспринимают тебя, белого, за своего: они думают, что ты австралиец, и начинают тебе что-то говорить на своем обычном беглом быстром языке. Я ничего не поняла, что он сказал. А Парвин все поняла. У нее вообще не было проблем с пониманием и говорением. Оказалось, что проход по улице закрыт, и полицейский объяснял, как пройти дальше.

У меня была мысль начать заниматься английским языком с хорошим репетитором – носителем языка, и я начала себе его подыскивать через преподавателей курса по нахождению работы, который мы посещали. Но муж, узнав о моем намерении, запретил мне искать репетитора, обосновав это тем, что мы не можем сейчас себе позволить тратить на дополнительные расходы. И я отказалась от этой идеи. Сейчас я осознаю, что это было моей ошибкой, и я не должна была слушать мужа, ведь я работала и получала хорошую зарплату в банке, и могла бы начать заниматься с репетитором несмотря на запрет мужа. Но тогда я его зачем-то послушалась.

Мое состояние в течение двух месяцев работы в NAB ухудшалось с каждым днем. Такого сильного и продолжительного стресса я не испытывала никогда в жизни. Каждый вечер перед сном я с ужасом думала, что завтра утром придется идти на работу. И там на работе я буду снова не понимать, что мне говорят, и сама с трудом говорить. Моя психика не выдерживала такой стрессовой нагрузки, и меня все больше одолевал животный страх. Вскоре я лишилась нормального сна, и у меня пропал аппетит. Я понимала, что больше я не выдержу, что я не в состоянии находиться дальше в сложившейся ситуации. К сожалению, я была полностью сломлена, угнетена, я полностью потеряла уверенность в себе, я чувствовала себя неполноценным инвалидом, как будто у меня не хватало каких-то жизненно важных частей тела. Айван, которого я хоть как-то понимала, сказал, что у него закончились для меня задания. И где-то неделю мне пытались давать задания новый коллега индус и один азиат, не могу сказать какой он был национальности. Этих двух новых коллег я уже совершенно не понимала, поэтому я не могла понять суть заданий, которые мне давали и не могла их выполнить. Это было последними каплями. На следующий день было общее собрание, где руководительница отдела объявила, что у меня будет новое задание, и что по всем вопросам по этому заданию я должна буду обращаться к такому-то коллеге. Этим коллегой был седовласый австралиец. В этот момент меня объял такой сильный ужас: я живо представила, как я задаю ему вопросы и не понимаю, что он мне отвечает на своем скоростном австралийском английском. Я бегло ознакомилась с заданием. Сходу оно мне показалось сложным и непонятным. Я даже ни разу не задала этому коллеге ни одного вопроса по этому заданию. Кто знает, возможно, у него бы оказался понятный английский и возможно он помог бы мне разобраться с заданием. Все могло быть. Но я уже была на пределе, нарисовала себе все в самых черных красках, представила себе сразу, что точно ничего не получится. После собрания я подошла к руководительнице отдела и сказала, что

мне надо с ней поговорить. Она пригласила меня в свой кабинет. Я сразу же выпалила, что я так больше не могу, что я не справляюсь, так как не понимаю в большинстве случаев, что мне говорят. И расплакалась. Она разрешила мне покинуть офис в тот же день. Я уволилась в последних числах мая.

Однако же уход с работы не прекратил состояния моего кромешного ада. Ад внутри меня продолжался. Меня грызла тоска. Я чувствовала себя в замкнутом кругу, из которого не было выхода. Я понимала что не смогу найти никакую работу, потому что на любой работе нужен язык, которого у меня нет. День изо дня в течение июня я просматривала сайт по поиску работы. Я чувствовала себя в безвыходном положении. В черном туннеле в конце не было света. Положение казалось безвыходным. В голове вертелось только одна мысль как можно быстрее сбежать в Москву. Ни о чем другом я не могла думать. Я была морально истощена и опустошена, психическое состояние было на грани срыва. Спустя месяц, в конце июня я улетела в Москву с билетом в один конец.

Теперь я вижу, что сделала целый ряд больших ошибок. Первое, что послушалась мужа и не стала заниматься с репетитором или на языковых курсах. Второе, что не додумалась попросить дублировать мне задания в письменном виде. Третье, что стеснялась пользоваться фразой «Could you please repeat slowly?» («Не могли бы Вы пожалуйста повторить медленно еще раз»). Точнее может быть один раз на непонятную фразу я это и говорила, но на повторить эту же фразу второй или третий раз, если не поняла, мне уже не хватало решительности. Четвертое, я могла бы попробовать попросить дать мне наставника австралийца, поскольку азиатов, индусов и китайцев было еще сложнее понимать. Пятое, когда моя психика уже не выдерживала, я должна была додуматься обратиться к врачу, который бы возможно выписал бы мне сильных успокоительных, и возможно мне удалось бы успокоиться и взять ситуацию под свой контроль. И не догадалась обратиться к психологу.

## Глава 7. Жизнь прекрасна!

В аэропорту меня встретили родители и мы сразу отправились на дачу (родители круглый год жили на даче в теплом доме). В Москве стояло жаркое начало июля. Я почувствовало облегчение, потому что оказалась в знакомой родной обстановке в своей стране, а внушающий ужас чужой английский язык остался там в далекой Австралии. Казалось, что все самое страшное осталось позади. Единственно, там, откуда я сбежала, остался и мой муж.

Облегчение было очень недолгим. Вскоре меня начало раздражать на части. Я не знала, что мне дальше делать. На одной чаше весов, была жизнь в потрясающей Австралии, великолепный Мельбурн и устрашающий английский, с которым я не справилась, а также муж, который остался там. На другой чаше весов, была возможность остаться в России и продолжать жить как прежде в своей родной стране и разговаривать на своем родном русском языке всю оставшуюся жизнь, и никогда больше не страдать из-за английского языка. Я рыдала от бессилия, потому что не могла выбрать один из двух вариантов. Австралия не потеряла для меня всей своей притягательности, я снова вспомнила все те причины, по которым я хотела переехать туда. Но животный страх перед английским языком, тот стресс, который я испытала за два месяца работы, сковывали меня по рукам и ногам. Моя уверенность в себе полностью была потеряна, прийти к какому-то решению в таком состоянии казалось просто не возможным. В этом состоянии разорванности прошел весь июль.

Муж звонил каждый день, и один раз написал такую смс: «Если я для тебя еще что-то значу, то приезжай». В середине августа я все еще не чувствовала в себе сил принять решение. Но в первых числах сентября меня неожиданно отпустило, и я с легкостью приняла решения о возвращении в Мельбурн! Помню в самолете спокойно и с удовольствием болтала на английском с двумя австралийками.

Мельбурн встретил меня потрясающей ранней весной. Все вокруг цвело и пахло! На один месяц мы даже поселили у себя в юните вновь прибывшую украинскую семейную пару с взрослой дочкой. Они оказались очень милыми людьми, и мы быстро нашли общий язык. Я лично их возила на машине по близлежащим районам в поисках жилья. Вскоре нашелся подходящий юнит примерно такого же типа, и не очень далеко от нас. Так началась наша дружба с этой замечательной семьей. Мы вместе посещали также достопримечательностям Мельбурна. Запомнилась поездка в потрясающий рододендроновый парк, где меня глубоко впечатлили высокие деревья с огромными разноцветными цветами. Еще помню, как ездили на место, где можно было кормить белоснежных крупных какаду прямо с рук. В общем, я чувствовала себя настолько воодушевленной и полной энергии, что бегала по утрам в небольшом парке рядом с домом, и ходила также в бассейн не далеко от дома.

Я начала активный поиск работы, начала откликаться на вакансии на сайте [seek.com.au](http://seek.com.au). Даже побывала на одном собеседовании на должность тестировщика в контору, которая занималась разработкой приложений для телефона. Собеседование прошло очень хорошо, у меня не было никаких проблем с английским языком.

Одна из знакомых русских девушек Екатерина, с которой мы познакомились также благодаря Максиму и Инне, в то время уже работала в небольшой IT компании Seamless. Компания занималась созданием информационных веб-сайтов для районных госорганов штатов. Для создания таких сайтов компания использовала свою собственную платформу конструирования сайтов. И Катя предложила мне закинуть резюме в ее компанию на должность тестировщика. Я подготовила резюме и отправила его Кате. Вскоре меня позвали на собеседование в Seamless. Открою сразу секрет, что директор компании был выходец из постсоветского пространства, в его английском был явный русский акцент. Я легко прошла собеседование и начала работу в Seamless в середине октября 2012 года.

Рабочий коллектив в Seamless, также как и в NAB, состоял из представителей абсолютно разных стран, как всегда были индусы, азиаты, австралийцы и один русский разработчик. Моя задача заключалась в тестировании веб-сайтов, которые создавали разработчики. При обнаружении дефектов, нужно было отметить его в специальной системе. Разработчик вносил исправления, и мне снова нужно было проверить, что дефект больше не воспроизводится. Работа была очень легкой, это была настоящая удача, что мне удалось попасть на такую несложную работу, где не требовался сильный устный язык, т.к. дефекты отражались в системе. Конечно, иногда нужно было и разговаривать, но в тот период я не испытывала никаких проблем с английским языком, он меня совершенно точно не угнетал, и я его не боялась. Я чувствовала себя уверенной в себе и в своих силах. Боюсь, что я даже была чересчур самоуверенной и безрассудной, потому что в рабочие часы помимо работы я часто залезала на facebook, а так же установила на компьютер skype и общалась с русскими подругами. Тогда я не задумывалась, почему я веду себя так безответственно на новой работе. Но сейчас уже я знаю ответ: у меня была первая легкая мания.

В то время я наслаждалась каждым днем и каждым моментом моей жизни. Я бы даже сказала каждой секундой. Стояла солнечная весенняя погода. Я просыпалась в прекрасном настроении и с утра совершала пробежки вокруг пруда в парке рядом с домом. Я была абсолютно счастлива. Однажды я увидела в этом пруду огромных карпов и даже написала об этом в своем блоге, который тогда начала вести. К сожалению, он не сохранился. Двадцати-минутный поход до метро также вызывал у меня неопишуемые впечатления, потому что кругом было очень красиво: цветущие деревья и кустарники, разноцветные клумбы с потрясающими цветами, опрятные газончики, симпатичные домики. Даже небольшое древнее кладбище со старинными надгробными плитами вызывало у меня непередаваемый восторг.

На станции Flinders Street в деловом центре, где был офис Seamless, я покупала себе любимый свежесжатый бананово-апельсиновый сок и, с наслаждением попивая этот сок, шла не спеша пятнадцать минут до работы. В один из таких дней возле офиса я встретила заместителя директора Алекса, и он спросил меня, почему я опаздываю на работу. К сожалению, не помню, что я ему тогда ответила. Это теперь я свои частые опоздания могу объяснить тем, что находилась в состоянии мании и поэтому не до конца отдавала отчета своим действиям. Этим опасна и коварна мания.

С конца ноября по всему Мельбурну начинается широкомасштабная подготовка к приближающемуся Рождеству и Новому году. Католическое Рождество в Австралии празднуется 25 декабря, а 26 декабря празднуется День подарков. Во всех больших торговых центрах, офисных зданиях и в центре города ставят нарядные высокие красавицы-елки. В торговых центрах под елками на позолоченных тронах уже принимают детишек бородатые Санта Клаусы. По всему городу на улицах и на зданиях развешивают рождественские украшения: колокольчики, бантики, елочные игрушки. Крупные магазины в центре города украшают свои витрины в рождественской тематике. Весь город преобразается как в сказке. Мне кажется, я чувствовала приближающееся Рождество и Новый год каждой клеточкой своего тела. Атмосфера и дух Рождества полностью захватили меня, и я радовалась как ребенок. Никогда еще я не чувствовала себя такой счастливой. Большим чудом было также то, что вся это рождественская и новогодняя сказка проходила летом!

К тому времени мы с Инной стали уже настоящими подругами. Такими подругами, что даже совместно отпраздновали наши дни рождения – 2 декабря. Собралась огромная русско-говорящая компания из 20 человек! Все вообще было настолько замечательно, что я на вопрос знакомого «как дела?» написала дословно следующее: «У меня все классно! Наслаждаюсь Австралией! От всего прусь! Все нравится!».

В декабре я решила исполнить свою давнюю мечту и купила себе прыжок с парашютом в тандеме с инструктором с высоты 3000 метров. Сам же прыжок должен был произойти где-то в конце января.

13 декабря в своем facebook я оставила следующие три записи:

«I love Australia!»

«I love Melbourne!»

«Victoria the place to be!»

Третья надпись – это слоган, который написан на всех машинных номерах в штате Виктория, столицей которого является Мельбурн. И я ощущала себя в душе именно так, на все двести процентов, ощущала, что я именно там, где я и должна быть. Я обожала свою новую страну, она уже была мне родной, обожала свой новый любимый прекрасный город Мельбурн – они стали неотъемлемой частью меня, а я стала частью их. И ничто и никогда нас не разлучит. Я была полна безудержного оптимизма. Я знала, что впереди меня ждет прекрасная новая жизнь!

В этот же день мой папа получил австралийскую туристическую визу, и должен был приехать ко мне в конце января. Также добавлю, что в процессе оформления туристической визы была также моя лучшая подруга Ольга с мужем, они должны были приехать сразу после папы. Так что меня ждал насыщенный февраль и март.

Но это еще не все, что произошло в тот день... Вы не поверите, что еще я сделала... Ранее я видела рекламу, что начинается массовый набор в полицию, в так называемые Protective Services Officers, основная роль которых будет патрулирование всех станций наземного метрополитена, и я загорелась этой идеей. Я подала заявление на рассмотрение моей кандидатуры на работу в полиции штата Виктория! Да-да! На работу в полиции! Я мечтала стать настоящим полицейским и работать там, где могу приносить пользу обществу – моему новому обществу, частью которого я уже себя чувствовала. Я решила, что хочу быть на действительно общественно значимой работе, помогать и защищать людей. В тот момент я верила, что для меня нет ничего невозможного, что я могу все. Меня также привлекло то, что все казалось осуществимым, – надо было сдать экзамен, состоящий из нескольких тестов, и пройти проверку на физическую подготовку. Я заполнила онлайн заявление, оплатила квитанцию и вскоре получила ответ, что мой экзамен состоится через месяц. Через месяц я успешно сдала экзамен, который состоял из диктанта, понимания на слух, математики, логики, грамматики, письма, и теперь необходимо ожидать, пока мое дело перейдет на следующий этап рассмотрения.

В тот период я также начала осваивать местную медицину. Вместе с резидентской визой мы автоматически получили медицинскую страховку. Для начала Инна мне дала контакты своего русского GP (General Practitioner), то есть врач общей практики, по-нашему, терапевт. С любой проблемой со здоровьем нужно было идти к GP, а он уж дальше направит куда нужно. GP была очень приятная женщина. Она дала мне направление на УЗИ в медицинский центр. Каково было мое удивление, когда врач-узист индус, заговорил со мной на русском языке! Оказалось, что это очень часто встречаемая схема, когда молодые люди из разных стран, получают медицинское образование на постсоветском пространстве. Узи выявило у меня кое-какие проблемы, поэтому GP направила меня к врачу, который назначил мне небольшую операцию. Этот врач был австралиец, и я все прекрасно поняла что он мне объяснял. Я осталась очень довольна врачами и медсестрами в госпитале, которые участвовали в моей маленькой операции.

По прошествии первых трех месяцев работы в Seamless в середине января мне сообщили, что мне продлевают испытательный срок еще на три месяца, потому что я часто опаздываю на работу и активно посещаю сайты социальных сетей в рабочие часы. Я не знаю, где была моя голова, и почему я позволяла себе такое неадекватное поведение. Думаю, главной причиной было то, что в состоянии мании частично теряется способность здраво мыслить и думать о

последствиях. Человек излишне самоуверен, и это затуманивает его здравый смысл. Получив предупреждение, я слегка испугалась и прекратила опаздывать, перестала заходить на facebook и удалила skype. Но это происшествие ни сколько не поколебало толстенную стену моего оптимизма, тем более, что в моих планах было поступать в полицию.

К концу января, а именно к 26 января, когда отмечается большой праздник День Австралии, я уже считала себя самым настоящим космополитом, гражданином мира. Вот подходящее определение из википедии: «Космополит – это сторонник идеи мирового гражданства, тот, кто считает весь мир своим отечеством, ставит общечеловеческие интересы и ценности выше интересов отдельной нации или отдельного государства». У меня было ощущение, что передо мной открыт весь мир и открыты любые возможности. Мир прекрасен! И улыбается мне! Я считала, что в моей душе уже как минимум слились две самые лучшие страны в мире Австралия и Россия. Я даже решила сделать себе две татуировки на обоих плечах. На одном плече контур карты Австралии, на втором – догадываетесь? Конечно же, контур карты России. Так многозначительно, важно и круто, я еще никогда себя не ощущала.

## Глава 8. Прекрасная Алтона!

В последних числах января к нам приехал мой папа на целый месяц. Моей радости не было предела. Я с гордостью показала ему Гринсборо. И свозила его в гости к Инне и Максиму. Первым номером нашей культурной программы для папы была поездка на машине в Канберру, столицу Австралии. Точнее мы соединили два в одном: на середине пути между Мельбурном и Канберрой располагался небольшой аэродром, где я собиралась прыгнуть с парашютом в тандеме с инструктором. Конечно, мне было очень страшно, но я не отступила! И вот мы были на месте. Моим инструктором оказался маленький веселый мужичок венгр. Когда я увидела тот малюсенький самолетик с облезлой тряпкой вместо двери, на котором мы собирались взлетать, мое сердечко затрепетало от страха. Собственно все, что еле уместилось в этом крошечном самолетике, это были пилот и три девушки, включая меня, сцепленные со своими инструкторами, и все мы сидели тесно прижавшись друг другу. Оказалось, что девушки прыгают уже не в первый раз, и это меня очень впечатлило и приободрило. Однако, во мне сидел страх, что я каким-то образом могу оторваться от инструктора, а парашют у него.

Что я могу сказать про сам прыжок? Впечатления оказались настолько яркими, что их трудно описать словами. Меня охватило бесконечное счастье, когда парашют раскрылся, и мы парили как птицы в небе, медленно спускаясь на землю. После приземления я была готова расцеловать моего инструктора. Этот день стал одним из самых счастливых моей жизни!

Потом мы посетили Канберру, телевизионную башню в центре города с открытой смотровой площадкой наверху, и австралийский Парламент. Канберра всегда производила на меня самое хорошее впечатление. С телевизионной башни открывался город, буквально утопающий в зелени и со всех сторон окруженный зелеными лесистыми холмами. Канберра казалась очень приятным для жизни городом. И многие не знают, что именно Канберра – столица Австралии, многие думают, что столица – Сидней. Мы переночевали в Канбере, у наших друзей, той самой пары из Петербурга, которые раньше жили в Гринсборо, а потом перебрались в Канберру. И на следующий день мы вернулись в Мельбурн.

На первые числа февраля у нас была запланирована поездка на несколько дней в Аделаиду в гости к моему крестному и одновременно старинному другу папы Дмитрию. Мы сняли на нашу компанию из четырех человек (Дмитрий был с дочкой) маленький домик на берегу океана. Развлекались рыбалкой на кальмара и крабов. Поездка получилась замечательной, мы очень хорошо пообщались с моим крестным, я рассказала ему, что уже чувствую себя самой настоящей австралийкой до кончиков пальцев.

У нас намечался переезд на наше второе жилье на новое место. Во-первых прошел ровно год, как мы снимали жилье в Гринсборо, а договор был заключен ровно на год, и дальше его надо было либо продлевать либо съезжать. Но главная причина была не в этом. Мой муж Андрей нашел свою первую работу на другой западной стороне Мельбурна в пригороде Лавертон. В Москве Андрей был системным администратором. И решил, что такую работу он вряд ли сможет найти, т.к. наверняка эта ниша занята местными молодыми ребятами. Андрей отучился на полугодовом обучении на механика легковых автомобилей, и ему удалось пройти собеседование на так называемую программу «apprenticeship» (ученичество), что означало, что он будет одновременно получать реальный рабочий опыт (ремонт автобусов VOLVO), получать настоящую зарплату и одновременно продолжать обучение на автомеханика с выдачей диплома по окончании обучения. И мы присмотрели жилье неподалеку, в пригороде Алтона, в тринадцати километрах к юго-западу от делового центра Мельбурна. Я слышала много положительного об Алтоне от моего русского коллеги Игоря, который первый год снимал здесь юнит. Основным достоинством этого места было наличие широченного и длинного пляжа с мелким белым песочком. От нашего юнита (на сей раз это был отдельно стоящий дом, но так

как на одном участке было таких два однотипных дома, то они назывались юнитами) по адресу Unit 2/31 Mount Street Altona до пляжа по прямой было пятьсот метров. Наш юнит находился в глубине участка, перед ним расстилалась лужайка, соединяющая территорию двух юнитов, позади – небольшой бэкъярд. Сам юнит так же состоял из кухни, соединенной с гостиной, двух спален, санузла и гаража. До станции наземного метро “Алтона” было 5 минут пешком, и потом тридцать минут на метро до делового центра.

Чистейший пляж с белоснежным мелким песочком, гордость Алтоны, регулярно чистил специальный маленький пляжный трактор. Да и сами австралийцы берегут свою природу, поэтому никто никогда не сорит, и даже за собачками всегда подбирают какашки. Глубина воды меняется плавно, дно песочное. Больших волн там никогда не бывает, т.к. пляж относится не к открытому океану, а располагается в заливе «Port Phillip Bay», по берегам которого растянулся Мельбурн. Водичка в феврале уже как раз прогревается к концу лета. Вдоль всего пляжа была пешеходная зона, где росли очень интересные необычные хвойные деревья Араукарии, отдаленно напоминающие ели. По середине пляжа находится длинный деревянный живописный пирс, от него берет начало главная центральная улица Алтоны Pier Street со множеством уютных кафешек, ресторанчиков и магазинчиков. Алтона обладала особенной изюминкой и романтикой. Это был целый маленький мир. Мой папа был буквально покорен Алтоной и, главное, восхитительным пляжем настолько, что он даже отказался ездить на экскурсии, которые мы в изобилии предлагали ему. Нам удалось только вытащить его на пару денечков в Сидней – от всех остальных экскурсионных поездок он отказался, чтобы насладиться пляжем Алтоны.

Словом, папа утвердился во мнении, что Австралия – это лучшее место для жизни. А я с гордостью рассказывала папе, что буду работать в полиции. В феврале я все еще была полна решимости осуществить свою мечту. У меня запросили отпечатки пальцев, контакты бывших руководителей, и прислали медицинскую анкету для заполнения, а также попросили сделать прививку от гепатита Б. Я выполнила все шаги, которые требовались, и я ждала дальнейшего этапа рассмотрения.

Мне снова повезло с соседкой. Если в Гринсборо я дружила с замечательными Кей и Джен, которых из-за их активности и стройности называть бабульками или бабушками у меня даже язык не поворачивается, то здесь я познакомилась с соседкой Мэрлин, которая тоже ко мне отнеслась очень по-доброму и много и с удовольствием со мной общалась. Так что Алтона приняла меня с распростертыми объятиями, а я обняла ее. Конечно мне было грустно, что Кей и Джен остались в Гринсборо. И от Инны, с которой мы так сдружились за последнее время, я теперь была намного дальше.

Мэрлин жила с мужем и тремя кошками в большом одноэтажном доме. В ее ухоженном саду росло много цветов, кустарников и деревьев. Они с мужем были оба пенсионеры, детей у них не было. У мужа, бывшего спортсмена, в гараже стояла настоящая яхта, на которой он любил выходить в океан на рыбалку. В его отсутствие мы с Мэрлин часто пили кофе в ее просторной гостиной с камином. Мэрлин была активной, общительной пенсионеркой. Я вспоминаю о ней с теплом. Позже когда приехала мама, мы уже вдвоем навещали Мэрлин и приглашали к себе на обед. На рождество она подарила нам всем маленькие подарки.

В двадцатых числах февраля папа улетел домой. И буквально на следующий я встречала других гостей – лучшую подругу Ольгу с мужем. Они гостили около месяца. По выходным мы отправлялись на какие-нибудь экскурсии, а в будни они сами гуляли по городу, так как я работала. Они также слетали на несколько дней в Сидней. В середине марта Ольга уехала. Погода начала холодать. Купальный сезон в Мельбурне закончился. Наступала прохладная осень.

Для написания этой книги я перечитала свою почту за тот период. И обнаружила, что 12 марта я написала человеку, рассматривающему мою кандидатуру на работу в полиции, что я отзываю свое заявление. Вначале я не могла понять, почему еще в середине февраля я была полна решимости идти в полицию, а уже в середине марта отозвала свое заявление. Я поста-

ралась восстановить цепь событий и нашла разгадку. Мне сообщили, что следующим этапом, который нужно пройти, будут устные переговоры по рации, имитирующие реальную полицейскую работу: претенденту на должность описывают вымышленную ситуацию, и он по рации должен доложить о случившемся в головной офис, так же по рации получить инструкции и понять их. И я испугалась этого этапа, я подумала, что не смогу его пройти. Но почему я вдруг испугалась и струсилась именно в середине марта?

Позднее я проанализировала ситуацию и теперь понимаю, что случилось. Дальше, с апреля, я постепенно начну уходить в депрессию, которая затянется почти на полгода, об этом будет описано в следующей главе. И получается, что месяц март оказался ровно посередине гипомании, длившейся с сентября 2012 по февраль 2013 (шесть месяцев), и надвигающейся депрессии. Март оказался точно посередине и мое состояние пришло в равновесие, я была в ровном психическом состоянии. Я здраво рассудила, что, во-первых, скорее всего я не пройду этот этап с рацией, во-вторых, смогу ли я реально работать в полиции со своим базовым уровнем английского языка, и в-третьих, нельзя рисковать той хорошей работой, которая у меня уже есть. Как говорится, лучше синица в руках, чем журавль в небе. В нормальном адекватном состоянии я взвесила все за и против, пришла к логичным выводам, и приняла решение отозвать заявление и продолжать работу в Seamless.

Вот вам хороший пример, того, что в гипомании человеку море по колено, он считает, что справится с любой задачей, что любая миссия выполнима. Он как бы супер-герой, которому все подвластно. И эта же самая идея в состоянии психического равновесия уже не кажется столь легко выполнимой и доступной. Сюда же прибавляются здравые рассуждения, о том, что глупо рисковать имеющейся работой, то есть человек думает о последствиях, оценивает ситуацию со всех сторон, взвешивает все за и против. Данные активности полностью исчезают в состояниях гипомании и мании.

## Глава 9. Все плохо! Депрессия

С марта в Мельбурне начинается осень, погода становится прохладной, в доме приходится включать отопление, иначе температура в доме опускается до уличной. Начиная с апреля, со мной начали происходить странные вещи, постепенно я начала терять уверенность в себе и в своих способностях в английском языке. У меня снова появились трудности в говорении и понимании людей, из-за чего я постепенно начала сильно стрессовать и комплексовать. Ко мне вернулось то чувство неполноценности из-за языка, которое я чувствовала на первой работе. Каждый вечер засыпая, я с ужасом думала о том, что завтра придется идти на работу и снова испытывать весь этот жуткий стресс. У меня вновь появился всепоглощающий животный страх перед английским языком. Утром я просыпалась в удрученном состоянии и еле-еле могла заставить себя встать и пойти на работу.

Одновременно со стрессом из-за английского у меня появилось чувство опустошающего одиночества. Внутри я чувствовала космическую пустоту, и я была очень одинока в ней. Меня начала одолевать внезапная необъяснимая тоска, и появились мысли: «Что я тут делаю?» Я думала, что может быть мне стоит вернуться в Россию. Все яркие цвета Австралии вдруг померкли для меня. В моей душе больше не было цветных красок. Я видела лишь черный цвет снаружи и внутри, это была зияющая черная бездна, которая целиком меня поглотила. Я не видела никакого выхода из своего беспросветного состояния. Я не знала как помочь себе. Я не понимала, что со мной происходит.

У меня возникла безосновательная тревога за родителей, и эта тревога начала меня реально изводить. Мои мысли были примерно такие: родители в России, а я в Австралии, родители уже не молодые, и все их последние годы жизни я пропущу, находясь в Австралии. Это меня изматывало, усиливая тоску и одиночество. От этих мыслей было еще тяжелее, еще хуже, хотя хуже уже вряд ли могло быть. Они пилили меня ежедневно, еще больше погружая в черную беспросветную бездну. Я снова думала, что возвращение в Россию решило бы эту проблему.

## **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.