*Александра Солдатова*

*8(903)537-43-31*

*0n0@inbox.ru*

**Биполярники**

*вербатим*

***Действующие лица:***

*ОЛЯ, 37 лет*

*ТИМУР, 31 год*

*САША, 32 года*

**ОЛЯ.** Меня зовут Ольга. Мне 37 лет. Я из Москвы, но после начала войны живу в Тбилиси. Работаю в IT. У меня биполярное аффективное расстройство второго типа. И это, наверное, основные вехи моей биографии.

**ТИМУР.** Меня зовут Тимур. Я из Санкт-Петербурга. На данный момент проживаю в Калифорнии, в небольшом городе рядом с Лос-Анджелесом. Я программист на Python, это один из языков программирования. Продолжаю изучать искусственный интеллект и машинное обучение. У меня тоже биполярное расстройство.

**САША.** А меня Саша зовут, мне 32 года, живу в Москве. И я автор этой пьесы про биполярное расстройство. Ну то есть на самом деле мы втроём, конечно, актёры, которые, играют Олю, Тимура и Сашу, но я буду говорить от лица Саши.

Так вот я автор. Несмотря на то, что пьеса состоит из документально воспроизведённой речи реальных людей, считаю, что имею право называть себя автором.

Тут, наверное, надо сказать о том, что такое вообще биполярное аффективное расстройство или БАР, как его ещё сокращенно называют. Это психическое заболевание, при котором происходят периодические смены эпизодов повышенного настроения (мании или гипомании) и эпизодов депрессии. От обычных колебаний настроения у здорового человека БАР отличается продолжительностью и выраженностью периодов. То есть тебе настолько хорошо, что ты решаешь, там, примирить арабов и иудеев или спасти мир от глобального потепления. Что удивительно, тебе это даже иногда удаётся, потому что в мании ты полон решимости и энергии. Но обратная сторона этого: беспорядочные половые связи, неконтролируемые финансовые расходы, долги, необдуманные сумасшедшие поступки… Речь и мысли ускоряются, ты много шутишь, смеешься, обожаешь общение с людьми настолько, что знакомишься с бездомными на улице или, там, пишешь письма суперзвёздам. Ну а про тяжёлую клиническую депрессию все и так слышали. Что интересно, чем выше подъём, тем глубже потом спад. Плюс штука в том, что мании длятся обычно недолго, а вот депрессии могут затягиваться на несколько лет и при отсутствии должного лечения зачастую заканчиваются суицидом. Такая болезнь, если коротко.

**ОЛЯ.** После того, как началась история с психиатрическим лечением, я хз, какой у меня характер. Он не такой, какой я помню раньше, он не такой, как мне внушали, и он сейчас меняется. Но в целом я довольно спокойная и флегматичная, меланхоличная даже, наверное. Я тревожная. И я... Наверное, немного фаталистичная. Не склонна бороться и барахтаться, склонна плыть по течению с наименьшим сопротивлением. То есть, там, если меня не устраивает работа, я начну искать что-то другое, когда уже совсем невмоготу. А до этого буду терпеть, подстраиваться, ныть, но не делать никаких движений.

Я биолог, люблю биологию, читать книжки, статейки биологические. Много читаю в принципе. Не могу сказать, что какую-то супер качественную литературу, часто научпоп, связанный с психологией, биологией человека. Например, Стивен Пинкер один из моих любимых авторов. Роберт Сапольски – все читают Сапольски. Еще я большая любительница true crime – такой документальный жанр про преступления. Очень много читала в детстве. У нас не было телевизора, поэтому я все свое стремление тупить вкладывала в чтение.

**ТИМУР.** Не знаю, каким бы я был, если бы не было болезни. Наверное, кем я являюсь, можно понять по детству, еще до того, как я перешел в социум и начал меняться. Моя личность, моя душа, не знаю, как правильно говорить... Я люблю структуру, люблю порядок. И люблю общение. Это, что было всегда, с самого детства. Я очень любопытный, мне все интересно. И доброта. Доброта – это основа.

Еще я хорошо вхожу в доверие к людям, если оно мне надо. У людей с биполяркой есть такой прикол, видать. Мы можем хорошо находить язык с кем угодно.

**САША.** Да, забыла сказать, у меня тоже биполярное расстройство, диагностировано много лет. Тема мне близка. Плюс, на курсах по драматургии, которые я недавно взяла, задали написать вербатим. Это стало поводом к рождению пьесы.

Когда составляла вопросы интервью, меня волновало несколько тем. И одна из них, что такое собственно личность, особенно у людей с ментальными расстройствами. Где «я» настоящее, а где ложное? Можно ли вообще болезнь называть «ложным я» или она неотделима от персоны?

**ОЛЯ.** Всю жизнь мне внушалось, что у меня плохой характер, что я унылая и обидчивая. И помню всякие гадости, вместо того чтобы гадости забыть, а хорошее помнить. Вот. И то, что я б езвольная, потому что не довожу дела до конца. Такой грустный, обидчивый, аморфный персонаж. Это я. То есть, такая картина меня в глазах родителей. Довольно часто мне об этом говорили – чаще в формате шуточки, поддёвочки, под которой шуточки не было никакой на самом деле.

Многое транслировалось не путем прямых указаний, а путем исторического повествования. «Когда ты родилась, папа вынужден был бросить любимую работу и вернуться к обычной какой-то деятельности». Папа у меня инженер-геодезист. Или «когда ты родилась, у сестры закончилось детство, потому что она была вынуждена за тобой присматривать». Или «когда ты родилась, мама заболела, и все, больше никогда не была прежней».

Не знаю, как можно такое говорить ребенку. И у меня реально было постоянно чувство вины за то, что у сестры закончилась детство, у папы закончилась работа, а мама заболела. И моих мозгов тогда не хватало понять, что это вообще не моя проблема, абсолютно. То, что это все выбор взрослых, а дети уже разгребали, и я, и сестра, сами, как могли.

Ну, такие вот вещи, как будто бы... Знай, ребенок, вообще, какой ты ценой обошелся, нахуй. Да, да. Как мы все... Какие лишения мы все должны были преодолевать, когда ты появилась. И вот сейчас на это смотришь и думаешь, блин, какие же вы все... Мудилы все.

**ТИМУР.** В юности я брался за все подряд. Первое, что мне в детстве сильно понравилось, и чему я посвящал очень много времени, это рисование. Даже не помню, как начал. У меня были альбомы, рисовал я в основном карандашом. До тех пор, пока мне не нанесли огромную травму.

Я родился в маленьком городе Салават, это республика Башкортостан. Мы жили там с бабушкой и дедушкой. И вот, в один из прекрасных дней я не смог найти мои альбомы. Все они пошли на растопку бани. Дед, думаю, не задумывался, что такое искусство и зачем оно вообще нужно. И я не думаю, что он с уважением относился к чувствам других людей. Увидел бумагу – бумага нужна для растопки, супер. Вот так вот ушли мои альбомы и вместе с ними моя любовь к рисованию.

Еще у меня был скейт. Это было что-то необычное вообще, потому что на тот период ни у кого скейта не было, а у меня был. Не помню, каким образом мне его подарили, но это был невероятно крутой подарок. Я катал на скейте, но это тоже далеко не ушло, потому что мой дед… Да, снова дед. Он подарил этот скейт мальчишке, который рядом там на стройке работал. Не знаю зачем, почему, но вот так. Вернее, как? Он не подошел и подарил. Скорее всего, там парень увидел скейт, поинтересовался, а дед сказал – да забирай. В общем, скейта я тоже своего лишился. Поэтому великим скейтбордистом, как Тони Хоук, я не стал.

**ОЛЯ.** Вот мне говорят, ты, мол, постоянно помнишь плохое. Да, блядь, постоянно помню плохое, потому что плохое – плохо. Да, я помню.

У нас есть семейная история, миллиард раз я слышала эту историю. Я очень похожа на отца и особенно на отцовскую мать, мою бабушку. Внешне похожа и, судя по всему, характером. А характер у нее был тяжелый. Сама история про то, что много-много лет назад, когда бабушка была еще юна и зависела от родителей (бабушка у меня, кстати, умерла уже как 20 лет, и ей было под 90 – то есть это прям в седой древности)… Так вот, когда она была юна, родители пообещали ей сшить платье из ткани, которая у них была. А потом эту ткань подарили женщине, которая работала у прадедушки с прабабушкой в селе. И вот, бабушка по гроб жизни помнила о том, что родители не сшили ей платья, а отдали эту ткань работнице. Такая вот была плохая бабушка, внушали мне с детства. А я сейчас понимаю, что если бы со мной такое провернули, я бы тоже об этом помнила по гроб жизни! Потому что, блядь, мне пообещали платье, а отдали ткань работнице. Может быть, у бабушки тоже были какие-то проблемы с родителями, которые дают обещания и не выполняют их? Так что, да, я весьма похожа на бабушку. Сравнения эти обоснованные.

**САША.** После интервью я ломала голову: ну вот, есть у меня некий материал, но что с ним сделать, чтобы текст превратился в сценический, смотрибельный? А потом перестала ломать. Потому что ситуация, когда человек оказывается в непереносимых для себя условиях и ищет выходы, как-то справляется, – она сама по себе уже достаточно драматургична. Тут налицо конфликт, а в конце будет некое его разрешение. По факту перед нами истории преодоления. О том, как болезнь взята под контроль, и даже о каких-то бонусах, которые можно получить в предлагаемых обстоятельствах.

Так что я отпустила пьесу в свободное плавание, доверилась ей. И тут обнаружила, как текст зарифмовывается без всяких подачек с моей стороны. Вы заметили, что Оля начала рассказ с обид на родителей, а Тимур – с обид на деда? Интересно, что у Тимура отобрали что-то ценное, и тут же Оля рассказывает историю, как родители отобрали мечту о платье у её бабушки. В том числе ради таких штук и стоит писать, мне кажется, потому что это какая-то магия. История как бы рождает сама себя, по собственной логике.

**ТИМУР.** В дальнейшем я резко перешел на стихи. Началось это очень рано, и, если честно, пишу их до сих пор, просто редко. Наверное, это то, чем я дорожу больше всего в жизни. Они помогают, когда мне плохо, они всегда со мной. То есть это крутая вещь, я могу выразить себя там. Причем это происходит, наверное, не совсем осознанно. Я сам понимаю их только со временем. Иногда мне нужен год. Некоторые стихи юности только недавно обрели свою краску. Наконец-то разбираю, что там было внутри. В целом, они довольно красочно выходят. Я люблю писать стихи. Нигде их не публикую – хочется, но колется. Не знаю, почему. Это что-то сокровенное. Потом из стихов я перешел в рэп. Он тоже не публиковался. Просто я осознал, что в рэпе можно раскрыться еще глубже. Это скорее эволюция стиха, чем какая-то другая ветка.

**ОЛЯ.** Я с 17 лет на вольном выгуле. И в последний раз жила с родителями, когда училась в школе. То есть это было... Весьма давно. Я знала, что родители считают меня чмом. Это, конечно, огорчало. И, скорее всего, огорчало намного сильнее, чем мне хотелось бы думать сейчас и тогда. Но у меня не было потребности как-то сепарироваться, потому что я была сепарирована изначально.

У меня практически нет отношений с матерью. Они такие, как я называю, декоративные. Мы обмениваемся, там, мемасиками, какими-то новостями, информацией. Вот. Но я по ней не скучаю, в ней не нуждаюсь. Не могу сказать, что я ее ненавижу, просто не люблю. Мама как темное пиво: существует, но я не стремлюсь к ней.

Ну и да, она проводник идеи, что я грустный гномик, который на все обижается и вообще «горе от ума». И все это вы себе напридумывали, вот эти ваши все болезни, ничего такого не существует. Жрете лекарства и жалуетесь на побочки. Зачем тогда жрете? Ну, понятно.

**САША.** Вы извините, я тут опять встряну. У меня просто было несколько интервью, и я очень благодарна каждому из респондентов, но к сожалению, всех в пьесу не уместишь, пришлось выбирать. Были сквозные темы, которые переходили из разговора в разговор. Например, со мной много делились переживаниями про страх психических заболеваний. Кто-то расстался с партнёром, потому что тот испугался диагноза, кого-то уволили с работы… А вот история про маму, которую рассказала девушка Ника:

«Один раз у меня была какая-то очень стрессовая ситуация в школе. Я почувствовала себя преданной, пришла домой и попыталась вскрыть вены. Не то чтобы особо пыталась, мне 12-13 было, просто почиркала себя. Но я очень испугалась и позвонила маме. Мама, естественно, сорвалась с работы, приехала. Она меня успокоила, обработала порезы и просто сказала, что типа, давай мы никому не будем об этом никогда рассказывать. И, соответственно, к психиатру или, там, к психологу я тебя не поведу, потому что это на всю жизнь тебе останется клеймо. И больше она никогда об этом не упоминала, не пыталась отвести меня в больницу. Ну, то есть она исключила вообще этот случай из жизни. И я прям помню, что в этот момент у меня доверие к ней полностью пропало. После этого я никогда не делилась с ней какими-то очень личными вещами».

**ТИМУР.** Мне 31 год, и я буквально в 30 только более-менее повзрослел, потому что все остальное время – это был довольно тяжелый период. В целом, вся моя жизнь была довольно тяжелым периодом.

Первая моя профессия – кинолог. В 16-17 лет я начал дрессировать собак, где-то в объявлении нашел, что нужен младший специалист по дрессировке собак. И я им стал. Потом обучился до кинолога. Дошел до того, что открыл свою школу в Санкт-Петербурге. В дальнейшем она закрылась, потому что это биполярка. И вот на это я потратил своей жизни лет эдак 10.

Я чуть-чуть фотографировал. До сих пор иногда вижу какие-то моменты, которые хотел бы сфотографировать, но оставляю их просто как... Фоткаю где-то в голове – ну, было бы круто. Был еще свой видео-продакшен. Там занимались рекламой. Но, опять же, долго не задержался. Ребята до сих пор существуют, их можно посмотреть, но я пошел дальше. Видел себя как продюсера и сценариста, но понял, что мне нужно что-то больше. Пытался писать статьи, даже публиковался. Однажды был директором конюшни. Потом пошел в бизнес. У нас в Петербурге был проект, мы убирали ртуть. Кто-нибудь разбил градусник, мы приезжали, собирали эти градусники, замеряли фон ртутный в квартирах. Потом открывал с другом хлебобулочные магазины. Там тоже ничего не зашло. И таких моментов много, когда я занимался совершенно не тем, что мне нужно. Просто было дико интересно. Но как только уровень ответственности переходил какую-то черту, меня выбрасывало.

Из-за того, что меняется фаза, меняюсь я сам, как личность, и не все это понимают. Плюс не все знали, что у меня биполярное расстройство. Я и сам не знал. Просто думал, что вот такой я, какой-то придурошный немножко. Вообще в тот период я ни на чем не мог задержаться, личность вообще никак не хотела формироваться, был просто полный кавардак.

**ОЛЯ.** С отцом я не общаюсь абсолютно, полностью, потому что... Ну, были с его стороны заявления и поступки, которые перечеркнули во мне вообще все хорошее, что было, и я ничего хорошего больше не помню. Я не собираюсь с ним общаться и не делаю этого.

Приезжала к ним в гости на какое-то время непродолжительное, лет 5 назад. Для меня это всегда был стресс, потому что у них там вообще гадюшник. Папа абьюзер, мама в созависимых отношениях. Это не нравилось мне еще до того, как я узнала, как это называется.

Какая у отца была картина меня? Это такое туповатое существо, которым можно помыкать. А оно потом взяло – и не помыкнулось. Что и спровоцировало конфликт. Как-то так.

**ТИМУР.** Ну а потом начался сильный кризис. Я потерял, во-первых, свой бизнес, эту школу кинологов. Потерял друзей. На тот момент так получилось, что они хотели открыть на меня уголовное дело. Я никого не убивал, ничего такого. При закрытии бизнеса мы не поделили деньги, и человек написал на меня заявление. Я столкнулся с бюрократией, но все хорошо. Уголовку не завели, слава богу.

Друга я потерял, бизнес я потерял. На тот момент еще потерял машину, и это был такой сильный удар! В этот же момент я потерял свою любовь. Мы были помолвлены. И для меня это... Ну, так как я человек творческий и романтичный, у меня есть определенное такое видение, как все должно быть. Я просил благословения у ее отца, потом сделал предложение, она согласилась, и все было вообще супер. А потом, вот, сказка, которую я строил, развалилась. И все это произошло в один момент. Потеря бизнеса, потеря машины, потеря друга, потеря любимой. Все рухнуло.

**САША.** Я вообще, если честно, до последнего сомневалась, вводить ли сюда роль автора, но решилась. Зачем? Во-первых, мне кажется, вас это должно изрядно раздражать, потому что мешает эмоционально подключаться к персонажам. Почему бы не побесить людей, ха-ха. Если серьёзно, сопереживание в сценическом искусстве вообще несколько устарело, есть такая идея по крайней мере среди театроведов. Хотя открытый приём авторского присутствия – вещь тоже далеко не оригинальная, конечно, но что поделать. Во-вторых, я биполярник и имею право присутствовать в пьесе про биполярников, хоть моя история и останется за сценой. В-третьих, я забочусь о режиссёрах, если найдутся такие безумцы, кто решится поставить в театре 20 страниц сплошного текста без диалогов. Ведь с тремя актёрами, мне кажется, легче придумать действие, чем с двумя – пусть будет такая возможность.

**ОЛЯ.** Когда меня психиатр спрашивал, были ли у ваших родственников периоды спадов и подъемов, я говорила, нет. А потом, когда поняла, какие спады и подъемы он имеет в виду, осознала, что у меня всю жизнь перед глазами был папаша – точно такая же биполярка. Не спать, не жрать, летать с горящими глазами в прекрасном настроении… Все у него было классно. А потом месяца 3 лежать, вставая только в туалет. И для меня эта картина мира была обыденная. В голову не приходило, что это ненормально.

Полнейший джекпот в плане диагноза – среда плюс генетика. Вот он, прекрасный букет. Мне кажется, вообще шансов не было при тех условиях, которые складывались. Нарциссический абьюзивный отец, созависимая холодная мать. Не знаю, что должно было случиться, чтобы у меня кукуха не поехала.

**ТИМУР.** Я сначала не осознал, что потерял контроль над собой. Сегодня могу об этом рассуждать, но тогда не понимал. Я моментально влетел в новые, в довольно токсичные, отношения, у меня сорвало крышу.

Тогда я первый раз столкнулся со смешанным эпизодом, всего их было два. Смешанный эпизод – это одновременно депрессивная и маниакальная фаза. Сильно подавленное настроение, но при этом очень много мыслей в этот период. Как будто есть куча телевизоров, в каждом свой сюжет. И ты во всех этих сюжетах одновременно находишься. У тебя есть энергия, но ты ничего не можешь делать. Пытаешься, например, прогуляться, становится плохо, но при этом какой-то энергичный. И в голове полный сумбур. Боль. И все в тумане. Абсолютно все в тумане. Плюс раздражительный. Людям лучше не быть рядом в этот момент. Ты срываешься на них.

Моя жизнь полетела под откос. Я влез в долги. Вообще долги, скажу так, они как будто бы тянутся все время. Всю жизнь ты несешь какой-то долг. И я думаю, что дело не только в деньгах. Я до сих пор пытаюсь понять, где сам корень этой проблемы. Есть определенное чувство долга, и оно перекидывается в разные сферы. В моем случае оно перекидывалось на финансовую часть. Я всегда создавал себе яму. То есть не мог находиться в ровном состоянии, я не мог работать из плато, мне нужно было что-то, что меня прям зажимает в угол. На грани, из грани.

**ОЛЯ.** Я три раза универ бросала. В итоге закончила в 28 лет. Училась очень хорошо. Низкие оценки были только по органической химии и физике. Все остальное как бы ок. До повышенной стипендии чуть-чуть не дотягивала. И в какой-то момент... Я сдавала сессию, и, видимо, на этом вот напряжении у меня начинался депрессивный эпизод. Я решала, что не хочу больше иметь с наукой ничего общего. Не хочу больше учиться. На хрена мне это нужно? Это все бессмысленно, это все скучно, неинтересно. Я просто теряю свою жизнь. И я забивала, переставала ходить на пары, меня отчисляли за непосещаемость. А потом что-то менялось. Может, мне закончить университет? Приходила, говорила, вот я, хочу опять учиться. Отвечали, какая неожиданность! Здравствуй, Оля. Вот тебе академический долг, 15 предметов в месяц. Сдаю вообще легко, без проблем. Учусь. И потом такая снова, блин, что я здесь делаю, зачем мне это? Все тлен. И вот так 3 раза.

**ТИМУР.** Тогда все это сильно сколлапсировало. Только я закрыл вопрос с уголовным делом, и теперь у меня куча долгов. У меня нету никого. Те токсичные отношения меня разрушили полностью. Мы тоже расстались. Я снова начинаю курить. Начинаю пить. Я съезжаю на оставшиеся деньги, снимаю маленькую комнату. Вообще еду в противоположную часть города, с севера на юг. Прям не люблю эту часть города, но я переезжаю туда, в самый гнилой район. Снимаю комнату на последние деньги, не понимая, как буду дальше платить за нее, потому что денег нет, дохода нет, ничего нет, абсолютно ничего. Я переезжаю туда. Комната стандартная, советского образца, то есть там стоит шкаф пустой, кровать – все. И я начинаю на последние деньги пить, курить.

Меня ищут коллекторы. Я блокирую все номера, блокирую маму, блокирую всех, кого знаю. И нахожусь вот в этом бункере. В основном я просто пил. Просто брал пиво. Пил его утром и пил его вечером, но не до состояния свиньи, а просто пил. Так продолжалось 2,5 месяца, а потом мне стало нечем платить.

**САША.** Вот среди этого накала страстей точно нужна небольшая пауза. Итак, возвращаясь к режиссёрскому решению. Мой любимый современный писатель и драматург Дмитрий Данилов, например, говорит, что режиссёров дико бесит, когда другие что-то пытаются придумывать за них. Но меня, как начинающего автора, прям очень беспокоит, насколько подобный текст вообще воплотим на сцене. И я подумала, а почему бы двум свободным актёрам не отражать то, что третий рассказывает. Или вообще, не вести какое-то параллельное действие: гонять в бадминтон, например, или качаться на качелях (о боже, какая метафора!)… И ещё была идея, что пьесу обязательно нужно играть с сурдопереводом. Ведь для глухонемых людей практически недоступен театр, это несправедливо. Да и сам факт существования пьесы, он про инклюзию в том числе, про уважительное отношение к людям с проблемами здоровья. Так что было бы символично адаптировать его для зрителей с инвалидностью.

**ТИМУР.** …а потом мне стало нечем платить.

Я переехал к другу, и там уже более-менее стабилизировался, но прийти в предыдущее состояние не смог. С того момента ничем не занимался, просто существовал.

Помирился с матерью, какие-то деньги у нее на карманные расходы брал, какие-то деньги давали друзья. Не понимаю, каким образом я тогда выплыл. Перекочевывал от одних людей к другим. Благо, у меня еще оставались связи, до этого жизнь я вел активно. Люди помогали, поэтому как-то я держался. А после уже устроился к другу и был просто водителем. Пока сидел за рулем, обмозговывал вообще все, что произошло и почему так вышло.

**ОЛЯ.** Самое большое обострение у меня случилось в 2019 году. Основным триггером была смесь нездоровых отношений и то, что я узнала очень мерзкие, грязные, ужасные, чудовищные вещи о своем отце. И буквально сошла с ума от этого. У меня просто крыша поехала. А к врачам попала почти случайно.

Это вообще очень странная история. Дерматолог в процессе осмотра моих родинок поинтересовался, не хотела бы я... Секунду, господи, слова выпали из головы. Не хотела бы я заняться психотерапией. Да. Не хотела бы я, чтобы меня отпсихотерапевтировали. Видимо, у меня были очень грустные родинки. Весьма. И эти самые, да, глаза грустные, как у собачки. У кокер спаниеля. В общем, я ему говорю, да, в принципе, думала об этом. И он говорит, я вот, типа, начинающий, тут учусь, вот. Если хочешь, можем с тобой побеседовать. А почему бы и нет? Давайте побеседуем.

**ТИМУР.** В тот период у меня больше ничего не было, и мой фокус направился на политику. Моя политика направлена на доброту и на то, чтобы жить по справедливости, а не по бандитским законам. И это сильно сказалось. Я знал, где мы живем, я знал, что происходит. И вот эта моя политическая жизнь довела до того, что мне пришлось покинуть страну. Переехал сюда, где нахожусь сейчас. Снова стал водителем и начал пытаться делать компьютерные игры. Поиск возобновился. И я так счастлив, что он быстро закончился. Я быстро нашел себя. Но до того был определенный период… Я ударился в веру. Потому что остался совсем один. И... Мне не к кому было обратиться. То есть у меня, вот, есть мама, есть братишка, семья, но это не совсем то, опоры у меня в целом никакой нет. И мне нужно было ее найти.

**ОЛЯ.** На первую встречу он позвал свою наставницу, чтобы она проследила за тем, как что происходит. Наставница посмотрела, что-то там наставила, мы с ним договорились о времени следующего визита и о цене. Спустя какое-то время я к нему на прием пришла. А на приеме оказался полный треш вообще, потому что он мне втирал про то, что пирсинг и татуировки нужно лечить, что адекватные люди таким не занимаются. Что спорт – это тоже неадекватная сублимация. (Я тогда очень активно занималась тяжелой атлетикой). И что вообще надо бы одеваться поженственнее. Что Господь меня любит такой, какая я есть.

**ТИМУР.** К религии я подошел осознанно. Начал изучать сначала православие, потом в целом христианство. Ислам. И дошел в итоге до буддизма. Буддизм – та концепция, которая мне полностью подходит. Она как раз о том, что нужен мир во всем мире, и вообще, будь собой, найди в себе опору. На самом деле все религии об этом, просто многие из направлений уходят немножко больше в управление людьми. А изначально, мне кажется, все религии – они об одном. «Полюби Бога внутри себя».

**ОЛЯ.** В итоге этот дерматолог-психотерапевт попросил с меня денег в два раза больше, чем мы договаривались. Мотивировал это тем, что ему не интересно работать за дешево. А меня высокая цена будет побуждать стараться. Я настолько от этого всего охренела... В общем там состоялся отвратительный торг, денег у меня не было с собой больше, чем я должна была. Он в конце концов милостиво взял мои две с половиной тысячи, и я была такова.

Но у меня пригорело просто вообще. У меня полыхало. Пукан просто извергался снизу. И я дичайше была зла. Я написала ему письмо про то, какой он мудак, потому что разговаривать мне с ним не хотелось. И письмо это запостила вообще везде, где только можно. Уже не помню, как, но я нашла эту тетку, которая была супервизором, и ей вот это вот все тоже вывалила. Она сказала да-да, ой да, ну он такой товарищ, да, конечно, мне, наверное, стоило вас как-то предупредить. Давайте со мной типа… Пошла к ней.

**ТИМУР.** Я зацепился за буддизм, буддизм был хорош. И в какой-то момент произошла мания. Я решил, что я мессия, который пришел на эту землю, и надо всем объяснить, что мы идем не туда, что все это неправильно, что мы все поняли не так, как должны были… Что столько людей отдали за это жизнь, наши пророки погибли, но вы так до сих пор ничего и не поняли. Я вам все объясню. Хорошо, что не всем успел объяснить, мания кончилась.

Моя первая девушка посоветовала мне обследоваться. Сказала, есть вероятность, что в тебе живет несколько личностей. Я такой, что?! Ну, ты очень разный. Вчера ты был один, сегодня совершенно другой. Это было первым звоночком, и я пошел.

Терапевт сказал, есть очень большой процент, что у тебя БАР. Но я пришел к нему в депрессивный период, чтобы до конца поставить диагноз, нужно было дождаться мании. Ну, и дождались.

**ОЛЯ.** У меня маний нет, есть гипомании, очень маленькие, смазанные такие прям. На несколько дней буквально меня таращит, и все. А потом депрессия на несколько месяцев. Она была всегда. Первые эпизоды у меня были вообще вот прям в начале подросткового периода, лет в 13-12.

**ТИМУР.** Я думал, что познал структуру мира. И мне нужно было донести ее до всех обязательно. Это очень важно было. По факту, я скомковал все знания, которые получил за жизнь, и решил, что вот оно. Банальщину мой мозг выдал за что-то чрезвычайно шедевриальное.

Основная идея, из чего я исходил, это что 1 плюс 1 будет 2. Что далеко ходить не надо, весь мир так устроен. И дальше от этого все отталкивалось. Например, каждый раз, когда мы масштабируем какой-либо объект, мы можем предсказать происходящее внутри, то есть вплоть до определенных деталей. Допустим, есть существо, которое знает вообще все в нашем мире. По сути, это супер мощный компьютер, владеющий абсолютно всей информацией, куда в данный момент все летит. И вот при этих исходных можно в целом предсказать будущее. Потому что все идет по определенной траектории. Я взял это как концепцию в тот бредовый вечер. И все, мне казалось, что я понял, я понял! Я знаю, что нужно! Но что-то слепить из этого полноценного я на тот момент не смог. Когда мания меня отпустила, я такой, ну, интересный был опыт. В общем, не всерьез к этому отнесся.

**САША.** Бредовые состояния – это вообще очень интересно. У меня они тоже были, и я до сих пор не до конца понимаю, как к ним относиться. Был ли это мистический опыт или банальный плод воспалённого сознания. То есть, опять же, как с «ложным я», чему верить. Не является ли болезнь способом прикоснуться к какому-то сакральному знанию о мире, недоступным людям без диагноза? Если предположить, что умирая, мы узнаём истину, то вдруг экзальтированный бред – это такая лазейка в загробное состояние всеведения? Тут огромный простор для философских бесед после спектакля, мне кажется.

**ОЛЯ.** У терапевтки был такой какой-то мамский подход, она вставала в позу эдакой мамулечки. Опекающая. Говорила странные вещи. Про какие-то мужские и женские штуки. Как-то сказала, типа, если ты плохо себя чувствуешь, то нельзя это мужчине показывать. Потому что мужчины такого не любят. Типа нужно, вот, быть парадной всегда.

После каждой сессии я выползала пожеванная и плакала, потому что мне было некомфортно и плохо вообще. Мы с ней договорились, что я съезжу в отпуск (у меня отпуск в Черногории намечался), и если после отпуска я не оживею, то она назначит препараты.

**ТИМУР.** А второй раз бредовое состояние было связано с буддизмом, и оттуда я вытащил много полезного. Я это записал и до сих пор считаю, что это просто очень хорошие мысли, которых стоит придерживаться. Определенные догмы в мировоззрении. Плюс немножко научного подхода.

Я исходил из того, что в любом случае мы все едины, мы не отличаемся. Если взять какое-то великое, большое существо, которое на нас смотрит, оно не видит разницы. Единственное, что мы на шарике находимся, и кто-то поджарился больше, кто-то поджарился меньше. А в общем и целом мы все одно и то же. Мы и лицами похожи, только конкретно наш мозг умеет их различать, находить детали. Так же, как если мы возьмем муравьев, все они будут одинаковые.

Вот я брал это за основу и отталкивался от того, что не пора ли нам уже прекратить называть себя русскими, или татарами, или американцами? Есть ли в этом разница вообще?

**САША.** Что касается догм Тимура, он мне скинул их после интервью в письменном виде. Это просто тезисы от человека в нездоровом психически состоянии, но вдруг вам будет любопытно:

1. Я есть ты, ты есть я. Мы в основе одинаковы.
2. Люби всех, как себя, и себя, как всех.
3. Нужно уходить от концепции национальностей, и все больше идти в строну децентрализации власти.
4. Стараться больше смотреть на мир не со стороны субъекта.
5. Наблюдать.
6. Критикуй свои мысли, особенно если они твоя основа. Мысль не является тобой.
7. Я – это информация.
8. Осознав свою смертность при жизни, приобретаешь свободу.
9. Не бросай попытки.
10. Бог внутри тебя.

**ОЛЯ.** Мне было плохо в отпуске. Ходила по горам, рыдая и стеная. Я тогда рассталась со своим парнем, Женей, мы с ним еще до расставания запланировали поездку в Черногорию, а потом разбежались и поехали по отдельности. Я была в Которе, а он в Будве. Списывались время от времени. Он говорит, скучно. Я говорю, да фигли, приезжай ко мне в Котор. У меня двухместный номер. И вот он приехал. Таскал меня по всяким достопримечательностям, кормил и вытирал сопли. А я всячески страдала и помирала. Когда приехала в Москву, у меня еще новая работа тогда появилась, и было мне прям весьма грустно.

Тогда я намекнула психотерапевтке на то, что все, не справляюсь. И на работе все плохо, потому что не могу общаться с людьми, и что мне хочется залезть под стол и визжать оттуда, чтобы ко мне никто не подходил, и что я думаю о том, чтобы, там вот, сделать то-то, чтобы все прекратилось, это прям не кажется мне какой-то отталкивающей мыслью, давайте уже что-то будем делать, не могу больше… Она мне такое сказала, что типа, ну Оль, ну что ты, чего ты расклеилась. Говорит, с антидепрессантами каждый может справиться, а ты попробуй без. Соберись, там, грустно – шоколадку съешь, на танцы сходи, типа развейся. Зачем тебе антидепрессанты? И вот тогда-то я и задумалась, что-то, блин, не то происходит.

Начала опрашивать подруг, а как у вас? Сказали, блядь, Оль, беги от нее, это же просто кошмар. Да я уже и сама понимала, что такое говорить пациенту на суицидальные жалобы – это вообще край. Ну и в итоге я соскочила, нашла себе другую терапевтку и психиатра.

**ТИМУР.** Лет в 30 я создал опору в себе. Повзрослел – и такой, вау, так вот она, опора. Ты ее искал где-то там, а она здесь. Но это было только отправной точкой. Потому что после того, как я нашел опору, было пора найти себе применение. Мне хотелось что-то связанное с наукой. Поэтому следующее, что меня увлекло, это математика. Банально прошелся до 9 класса, потом дальше. Понял, что мне она нравится. И каким-то образом, случайно, мне попалось видео про программирование, конкретно про машинное обучение. Я такой, надо попробовать, надо попробовать. Ну и попробовал.

**ОЛЯ.** Мне сначала поставили расстройство адаптации, а потом, когда начались веселые реакции на препараты, стало понятно, что это все-таки биполярное. И для меня диагноз стал таким прям освобождением. Потому что прошел этот вот, знаешь, гнетущий стыд за проебанную жизнь. Карт-бланш такой, типа да, просто ты псих, типа все в порядке. Это не я безвольное чмо, которое ничего в жизни не добилось, просто есть веские причины быть безвольным чмом.

Если меня спрашивают про диагноз, я говорю. Не спрашивают, не говорю. Если сообщаю работодателям, что мне больничный понадобится, всегда нормально воспринимают. Я считаю очень важным и нужным быть открытой в этом плане, потому что я хороший пример функционального человека с психическим расстройством. Важно доносить, что люди с психиатрическими диагнозами, они в целом-то такие же, как и вы все, без диагнозов. Диагноз не значит неадекватность. И не всегда значит неработоспособность.

**ТИМУР.** Программирование было интересно и с точки зрения финансовой. Я понимал, что для того, чтобы хорошо левелапнуться, достаточно просто выучить определенный объём знаний. Сначала отнесся к этому скептически, ожидая, что я это не завершу, не приду ни к чему, как показывал весь предыдущий опыт. Но когда начал этим заниматься, то осознал, что мне нравится. Раз за разом хотелось возвращаться.

У меня было мало времени, потому что я работал доставщиком. Приезжал домой поздно, уставал, не высыпался. Опять начинались качели. Но подошел к обучению серьезно. Я взял учебники. Продал свой игровой ноутбук, взял Mac, потому что он хорошо оптимизирован под эти системы. И начал потихонечку прививать себе любовь. Это как с вредными привычками. Не было возможности засесть сразу и плотно, я касался программирования по чуть-чуть… Мозг получил от этого удовольствие и в итоге подсел.

Сегодня я вижу в программировании своё направление жизни, потому что могу внести вклад в будущее человечества. Я личность, но я стараюсь не цепляться за свое эго. И это заряжает не только эго. Заряжает вообще всех вокруг, когда начинаю об этом рассказывать. Я прям горю.

Мечтаю создать свой маленький «рой» юнитов. То есть это определенные агенты, которые взаимодействуют между собой. Есть такая цель. И если я что-то не понимаю, то начинаю это изучать. С YouTube, беру, наверное, 70% информации. Плюс ChatGPT – безумно хорошая вещь, очень помогает при правильных запросах, отлично можно поставить себе обучение.

**ОЛЯ.** Когда врач сказала про биполярное, я перечитала все, до чего у меня дотянулись руки. А благодаря естественно-научному образованию руки у меня дотянулись в PubMed, в библиотеки, в рецензируемые журналы. То есть я не потребляла какой-то поверхностный и доступный контент. Почитала литературу. И согласилась с тем, что да, действительно, это оно. Я всегда довольно скрупулезно чекаю диагнозы, препараты, назначения и прочее. Не склонна вот так просто доверять людям в принципе. Особенно если они лечат мою кукуху. К счастью, мне очень повезло с психиатром, я ей страшно благодарна.

**ТИМУР.** На данный момент я не пью ничего из прописанных препаратов. Это на самом деле нехорошо, но я наблюдаю за собой. Когда у меня был резкий отказ от лекарств, произошел второй смешанный эпизод. После этого пока не захожу снова в фарму. От препаратов есть побочки…

**ОЛЯ.** Никого ни к чему не агитирую, но для себя поняла, что антидепрессанты не хочу принимать. Нормотимики, стабилизирующие перепады настроения, – да, антидепрессанты – нет.

**САША.** Тут всё начинает звучать так, как будто я пропагандирую отказ от назначенной лекарственной терапии. Ни в коем случае! Пожалуйста, если вы подозреваете у себя диагноз, а тем более, если он подтверждён, не занимайтесь самолечением, идите к врачу. Да, у лекарств есть побочные эффекты, но грамотный психиатр может со временем подобрать хорошую схему лечения, которая будет подходить для конкретного человека. Назначать самому себе таблетки, а тем более бросать препараты – это игры с собственным здоровьем и с жизнью. Кстати да, «на учёт» никого не ставят, в обращении за помощью к врачам нет ничего страшного.

**ТИМУР.** У биполярников есть почему-то такой прикол, что мы отказываемся от своей болезни и от лекарств периодически. Говорим, да я здоровый тип, я не болею. И я такое говорю, и знакомые, кто болеет, тоже говорят, что все нормально. Тогда я почему-то решил, что я себе это все придумал. Ну нет, нету ничего такого. Говорил всем вокруг, да это херня, и я очень не хотел пить таблетки. Я не знаю почему, но до сих пор так и остается. Вот не хочу – и все. Я вообще здоровый человек, отойдите от меня.

**ОЛЯ.** После того, как бросила их, у меня как будто бы эмоциональный спектр очень сильно расширился. То есть он с такого «норм» превратился в массу оттенков. И я начала в некоторой степени знакомство с собой 2.0. Например, какое-то неприятное такое ощущение, прям вот как-то некомфортно, вот кожа слезает и вообще гадко, отвратительно… А потом понимаешь – это злость называется. С печалью проблем не было никогда, а с радостью или со злостью были.

**ТИМУР.** Но я себя записывал на камеру во время мании, и понял, что там все совсем плохо. Теперь точно знаю, что у меня есть БАР, но вот прикол с таблетками остается. Я выработал определенный свой метод борьбы с болезнью и наблюдаю за ним. То есть у меня фазы меняются, но они стали более мягкие.

**ОЛЯ.** Да, так сложилось, что для того, чтобы хорошо себя чувствовать, мне нужно принимать лекарства. Кто-то кофе пьет каждое утро, не может без кофе. Я вот мандарины люблю, у меня на них аллергия, но не могу их не есть. Поэтому постоянно чешусь. Но нет, это другое, аддикция, а тут прямая жизненная необходимость, как инсулин при диабете, например.

**ТИМУР.** Я всю жизнь борюсь с зависимостями. Изначально были сигареты, потом алкоголь, потом компьютерные игры. Я бросал курить очень много раз, и я научился. Когда ты много что-то делаешь, ты получаешь опыт, и потом становится легче. Спасибо сигаретам, они научили меня бороться с аддикциями. Теперь я учусь контролировать диагноз. Если я могу привить привычку к плохому, то что мешает мне сделать точно так же, только с хорошей привычкой? Это основа моего метода, моей борьбы.

Пять лет назад я случайным образом столкнулся с холодным душем. Было жарко очень в Петербурге. Ну вот прям непереносимо. Такая духота! Но если ты принимаешь теплый душ, то через какое-то время тебе становится опять жарко. Я не знал, куда себя деть, у меня прямо уже внутри все было горячо. И я такой, эх, взял холодную воду и начал обливать ноги. И так постепенно, постепенно, уже весь обливаюсь. Это было мое первое открытие. Потом подумал, что хочу еще. И так привил себе привычку принимать холодный душ. Я стал меньше болеть физически. Это заряжает, пробуждает и дает энергию. Теперь если я не принимаю утром холодную ванну или душ, мне плохо.

**ОЛЯ.** Ещё я принимаю некоторые запрещенные народные средства. Сейчас во многих цивилизованных странах их вводят в протокол лечения депрессивных эпизодов, это научно обоснованный метод.

**САША.** Но так как в России они под запретом, не будем углубляться в тему, чтобы ничего там не пропагандировать.

**ОЛЯ.** Если обстоятельства вынудят и мои народные методы перестанут работать, я как миленькая распакую таблеточки, которые лежат в шкафчике.

**ТИМУР.** Я принимаю холодный душ каждый день. Плюс принимаю холодные ванны, потому что в какой-то момент холодная вода в душе становится уже не холодной. Я погружаюсь в водоемы зимой, когда вода уже начинает колоться. Или набираю холодную ванну и закидываю туда лед. Жду, когда он растает, температура понизится.

Первое время было сложновато, это была борьба такая. Ты стоишь возле воды и смотришь на нее. Но мне помогла одна из бывших девушек. Ее Таня зовут. Таня, спасибо тебе большое. Я набрал себе ванну, стоял, мялся возле нее. И тут она подходит и говорит, ну ты чего? Это же как в жизни, просто делаешь шаг – и не думаешь. Я использую теперь это каждый раз, когда с чем-то непреодолимым сталкиваюсь. Это только мысли, главное – сделать шаг.

**ОЛЯ.** Я только сейчас понимаю, насколько плоха была вот та первая дама, которая после дерматолога, Ольга Сергеевна. Ей повезло, что я ее фамилию не запоминала. Тоже написала на нее несколько жалоб. Ну блин, камон, она же работает с женщинами, которым говорит, что слабость мужчине показывать нельзя. Что если мужчине показать слабость, он от тебя уйдет. И что, блин? Женщина боится и подавляет свои эмоции. И это культивируется в обществе, и это нормально. Да ну в смысле?!

Или там про «шоколадку съешь». Доктор, я хочу спрыгнуть со скалы – нууу, шоколадку сначала съешь. Если не полегчает, то прыгай, да фиг ли. Безвольное говно, антидепрессанты тебе не положены. Конечно, страна должна знать своих героев, такие вещи должны быть наказаны.

**ТИМУР.** Следующей привычкой стала медитация. За всю жизнь у меня много чего накопилось в голове. Я устал от этих телевизоров. Медитация спасла меня от постоянных потоков мыслей. Теперь он у меня один, изредка переключается на три максимально. Это контролируемо. И мысли стали совершенно другие. Если раньше были по большей части негативные, плохие, агрессивные, то теперь либо их нет вовсе, либо я на них не обращаю внимания.

Обычно я медитацией занимаюсь только по мере необходимости, но на тот момент делал ее каждый день. Начинал, там, с трех минут. В самый пик два часа занимался этим.

Здесь есть недалеко гора. Да, это клише какое-то, но я вообще люблю горы, люблю природу. Там нет людей. Я приезжал туда и сидел. Как-то просидел два часа, просто находясь наедине с собой. И в какой-то момент я осознал, что у меня больше нет мыслей. Что вот нету потока, который меня дестабилизирует. Я наконец-то услышал себя.

**ОЛЯ.** Еще в какой-то момент по ее совету я начала принимать зверобой. А зверобой, кстати, не это не хи-хи. Зверобой – это один из немногих фитопрепаратов, который имеет доказанную эффективность при депрессивных расстройствах. Да, отличная тема. Только вот был один нюанс. В общем, зверобойчик вообще не дружил с противозачаточными. И это я уже потом сама узнала, что ходила по лезвию ножа. Потому что он снижает эффективность оральных контрацептивов значительно. И, конечно же, об этом меня никто не предупредил. Никто не спросил вообще, чем я занимаюсь… В свободное от работы время, да.

**ТИМУР.** Третьим пунктом стали дыхательной практики. Тоже своего рода медитация и отличная вещь. Это разгоняет в тебе кровь, что-то происходит, какой-то процесс. Всем рекомендую обязательно попробовать, кто не пробовал. Я делал дыхательную практику сначала по Виму Хофу, потом по йоговским методикам. Вим Хоф оттуда их и взял. Ещё это иногда бывает холотропное дыхание, не часто и по чуть-чуть, минут 30.

Я дышу до состояния, когда у меня уже идут мурашки. Дохожу до этих мурашек и задерживаю дыхание. Максимальная задержка на сегодня 5 минут 20 с лишним секунд. Подержал – и все. Мысли уходят, как-то проще все становится и более ярко. Я выработал это для себя сам. Просто чувствовал, как мне нравится. Потому что полноценный холотроп может навредить, особенно людям с ментальными расстройствами.

На все привычки из моего списка ушло месяца четыре. Примерно по месяцу на привычку. Раньше я пытался стать Суперменом с понедельника. И все всегда рушилось. Вообще не стоит пытаться стать таким сверхчеловеком, который сразу наработал себе кучу привычек, надо все делать постепенно. С самого банального, самого простого. Основное у меня – это заправлять кровать. Я встал, и должен заправить кровать. Это тоже привычка, и она сильно помогает. Это первый дофамин, который ты получаешь сразу по пробуждении. Заправил кровать – и вау, круто!

**ОЛЯ.** Многие мои друзья тоже имеют те или иные диагнозы... У меня в основном все друзья пограничники. Человеческое общение, участие играет большую роль в выздоровлении.

Раньше очень хорошо помогал спорт, но я после переезда забросила это дело. Сейчас активно лежу в направлении того, чтобы наконец-то зайти в спортклуб, который тут рядом.

**ТИМУР.** Дальше это спорт. Изначально я делал обычные домашние упражнения. Отжимания, приседания, приседания с выпрыгом – что угодно. Вообще не важно. Просто нужно чуть-чуть подустать.

**ОЛЯ.** Мне помогают прогулки. Стараюсь побольше гулять.

**ТИМУР.** Дневник – это то, что со мной по жизни, потому что я пишу стихи. Он тоже очень хорошо помогает, хоть и не стал постоянной привычкой. Выписываешь всю ерунду, которая у тебя в голове, ее держать не надо.

**ОЛЯ.** Дома меня поддерживает мой партнер – боевой товарищ, друг, сожитель и любовник. Все это один человек. Он очень бережно относится к моей кукухе, заботится обо мне. Это прям очень ценно и очень важно.

**ТИМУР.** Еще помогает эмоциональная разрядка. Когда хочешь поплакать, поплачь, когда хочешь покричать, кричи. Не держи это в себе, не создавай лишнего давления. Но и не перебарщивай. Если дать волю негативу, можно провалиться в депрессию. Нужно быть аккуратным.

**ОЛЯ.** Есть еще один немаловажный фактор – у меня отвалился один из основных провокаторов тревожности, депрессивности, грусти и прочего. Его нет сейчас. Провокатора. То есть, может быть, я в целом-то лучше себя чувствую поэтому. У меня были крайне нездоровые отношения. Прям весьма. И так получилось, что никто не обратил мое внимание на то, что какая-то хрень происходит. Вся моя работа, ну, все, что касалось отношений, весь мой запрос был направлен на то, чтобы эти отношения сохранить. А теперь я понимаю, что запрос должен был быть, как из этих отношений выйти с наименьшими потерями и как можно скорее.

**ТИМУР.** Ну и стресс. Убирать стресс к чертям. Мне абсолютно наплевать, как и что будут думать обо мне люди. Это проблемы людей. Я желаю всем добра, но все, что мне нужно делать, я буду делать. Мне и так не очень хорошая судьба досталась.

**ОЛЯ.** Хотела бы я, чтобы у меня этого диагноза не было? Да, конечно.

**ТИМУР.** Было бы круче, если бы у меня не было ментального расстройства, но оно есть, и поэтому я делаю все, чтобы держаться на плаву. Не гарантирую, что это прям must have. Может, оно работает конкретно в моем случае, с моими нейронками и моим телом. Пока что работает – может, что-то изменится. Я замечаю, что с годами все сложнее происходит, болезнь прогрессирует.

**ОЛЯ.** Чувствую себя по-разному. Есть хорошие периоды, есть плохие. У психиатра не наблюдаюсь. Знаю, что могу на прием попасть онлайн, если мне понадобится, но пока не вижу в этом необходимости.

**ТИМУР.** К врачам не хожу. Я сам наблюдаю за собой, плюс у меня есть своеобразная группа поддержки – люди, которые отслеживают мое состояние и говорят, если что не так. Бывают легкие депрессии, чувствую раздражительность, подавленность... Но утренние ритуалы и ритуалы в течение дня заземляют.

Вполне возможно, что в будущем я снова потеряю контроль. Но пока держусь, пока получается. Не то чтобы это происходит долго, если честно. Наверное, где-то чуть больше полугода. Срок не показательный, да, но уже обнадеживающий. Я принял, что моя болезнь – это я.

**ОЛЯ.** Я к своему диагнозу отношусь как к чему-то неотъемлемому.

**ТИМУР.** И она никуда от меня не денется.

**ОЛЯ.** Как, вот, у меня серо-зеленые глаза. Или у меня темно-русые волосы. Или, там, у меня не разгибается мизинчик на руке. И это такая же часть моей личности, как и все остальное.

**ТИМУР.** Я ее даже полюбил, потому что в ней есть свои бенефиты. Например, стихи, моя творческая жилка.

**САША.** Во взятых мной интервью, среди прочего, было рассказано про расстройство пищевого поведения и про уход в эскорт, работу в секс-шопе… А ещё про опыт изгнания джиннов перед мечетью на Проспекте Мира в Москве – своеобразный ритуал экзорцизма в исламе… В общем, много интересного. Но один кусочек, про дереализацию, особенно запал мне в душу, не могу не поделиться. Это фрагмент из интервью с Татьяной:

«В депрессии я разучилась улыбаться, в прямом смысле слова. Я поняла, что не могу. Когда уже лето наступило, мне стало хуже оттого, что на улице солнце (а я очень люблю солнце). Помню, как иду по центру города. Тепло, снег растаял, все уже почти сухое. А я смотрю на это, и мне так страшно становится, потому что я думаю, это всё точно ненастоящее. Как в мультике «Каролина в стране кошмаров», когда она приезжает к маме, там всё то же самое, только у мамы пуговицы вместо глаз. У меня похожее переживание было. Реальность такая подозрительно хорошая, что меня прям ужас охватывает. Я иду как раз со своим парнем, и так легонько его трогаю за рукав... Он спрашивает, всё хорошо? Я говорю, все хорошо. Он такой, да, все хорошо. И я понимаю... Значит, все точно очень-очень плохо. Прям вообще...»

Само искусство в каком-то смысле тоже штука ненастоящая, некая надстройка над реальностью. Театр в том числе. И только нам решать, воспринимать ли всё происходящее всерьёз или отнестись как к шутке. Но даже в шутке есть доля правды. Искусство, как и бредовые состояния, воздействует на нас, хотим мы того или нет. Мы получаем новый опыт, картина мира расширяется.

…Однако настало время для жизнеутверждающего финала.

**ОЛЯ.** Когда я впервые шла к своему психиатру, меня единственная мысль волновала: а что, если она скажет, что со мной все нормально? Что, если она скажет, что я симулянтка, что я не нуждаюсь в помощи? Клиника была на Красносельской. Чтобы дойти до нее, нужно было пройти через железнодорожный мост. Я когда через этот мост шла, еще так заглянула, посмотрела, достаточно ли там высоко, потому что думала, если она сейчас меня отправит, сказав, что ты все придумала, иди отсюда, то я пойду и спрыгну с этого моста. Настолько было невыносимо. И когда она мне сказала, что да, я вас очень понимаю, очень вам сочувствую, все звучит и выглядит так, как будто вам действительно очень плохо, давайте мы вам попробуем помочь – я просто расплакалась у нее в кабинете. Это было такое облегчение, что будет какая-то помощь. Ощущение безнадежности как будто бы немножко отодвинулось.

**ТИМУР.** Суицидальные мысли еще иногда проскакивают, я их отслеживаю, но не цепляюсь. То есть я такой, о, привет мысли, пока мысли. Всю мою жизнь они меня сопровождали, всегда. А сейчас я такой, ну, окей. За полгода я их раза два отследил. Мы поздоровались, и я сказал до свидания.

У меня был такой опыт в жизни... Однажды я почти умер. Все было затуманено, я потерял сознание, и как будто бы не совсем все реальное уже… Еле откачали. И вот что я из этого вынес: у меня ничего больше нет, кроме меня самого. Так получилось, что из чего-то мы появились каким-то образом, мы существуем. Я открыл глаза и вижу это. Это подарок, а я его теряю. Я не хочу его терять. И буду делать все, чтобы еще чуть-чуть понаслаждаться им. В самые плохие моменты я думаю – а помнишь, ты умирал? Умирать не круто.

**САША.** Подпишусь.

Москва, 2024 год.