

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступительная статья.....	7
Введение.....	9
<b>ЧАСТЬ I. Взгляд изнутри. История жизни с биполярным аффективным расстройством</b> .....	<b>13</b>
<b>Глава 1.</b> Нежданная гостья.....	14
<b>Глава 2.</b> Заглянем в детство.....	18
<b>Глава 3.</b> Не белая ворона.....	24
<b>Глава 4.</b> Не радует.....	27
<b>Глава 5.</b> Море поможет.....	30
<b>Глава 6.</b> Злой дух.....	33
<b>Глава 7.</b> Узнать диагноз.....	37
<b>Глава 8.</b> Быть бухгалтером.....	40
<b>Глава 9.</b> Самоубийство.....	45
<b>Глава 10.</b> Стать богом. Когда приходит мания.....	49
<b>Глава 11.</b> После первой мании.....	54
<b>Глава 12.</b> В терапии. Глеб.....	57
<b>Глава 13.</b> Психиатрическая больница: добро или зло?.....	64
<b>Глава 14.</b> Психологическая группа.....	71
<b>Глава 15.</b> Школьный психолог.....	78
<b>Глава 16.</b> Отчаянная влюбленность.....	82
<b>Глава 17.</b> Психиатрическая больница. Санкт-Петербург.....	85
<b>Глава 18.</b> Поворот судьбы.....	89
<b>Глава 19.</b> Новый психотерапевт.....	93
<b>Глава 20.</b> Неудачный эксперимент.....	100
<b>Глава 21.</b> Снова в психиатрической больнице.....	105
<b>Глава 22.</b> Новая реальность. Быть ненормальной.....	110
<b>Глава 23.</b> Зачем мне нужно биполярное расстройство. Какие задачи оно решает.....	112
<b>Глава 24.</b> Чему учит биполярное аффективное расстройство.....	115
<b>Глава 25.</b> Жизнь продолжается.....	118

<b>ЧАСТЬ II. Как справиться с биполярным аффективным расстройством</b> .....	121
<b>Глава 1.</b> Депрессия: не пропустите симптомы. ....	122
<b>Глава 2.</b> Депрессия изнутри. ....	127
<b>Глава 3.</b> Признаки мании. ....	129
<b>Глава 4.</b> Способы совладания с биполярным расстройством .....	131
<b>Глава 5.</b> Рекомендации при депрессии .....	139
<b>Глава 6.</b> Рекомендации при мании .....	141
<b>Глава 7.</b> Медикаментозное лечение — основа выздоровления .....	143
<b>Глава 8.</b> Зачем нужна психотерапия .....	146
<b>Глава 9.</b> Что делать, если близкий заболел биполярным аффективным расстройством .....	151
<b>Заключение</b> .....	154

## ВСТУПИТЕЛЬНАЯ СТАТЬЯ

Небольшая по объему история заболевания и преодоления bipolarного расстройства — отличный ориентир для тех, кто может заметить похожие симптомы в себе, для родственников и близких людей, склонных к сильным перепадам настроения и активности. Взвешенное сочетание переживаний из личной истории автора и разъяснений, касающихся болезни, делают книгу интересной, доступной и полезной. Героиня книги прошла сложный путь — от отрицания проблем к попыткам отказаться от жизни и лечения — и через помощь самых разных терапевтов и врачей пришла к стабильному состоянию. Осмысление пройденного пути превратилось в важную книгу, которая поможет любому, даже не специалисту, понимать людей с такими симптомами, неважно, где вы их встретите: в вашей судьбе или в кабинете психолога.

**Ирина Юрьевна Млодик,**

*кандидат психологических наук, психолог экзистенциального направления, гештальт-терапевт, эксперт журнала Psychologies.  
Москва, 30.11.2019*

Сложно представить сегодня научную работу в области психического здоровья, лишенную обзора литературы и статистических данных. При всей значимости количественных показателей для нас, профессионалов в области психических процессов, в области субъективного, огромную ценность представляют качественные, описательные работы, которых, к сожалению, несправедливо мало. Еще К. Ясперс указывал на исключительную важность внутренней картины болезни для работы специалиста. Поэтому любая возможность увидеть мир глазами человека, справляющегося с бременем душевного недуга, так важна для практикующих специалистов.

Но даже ценность материалов книги может быть не самым главным в ней. Гораздо важнее мужество автора, которая открывает мир страдающего от аффективного расстройства человека. Человеку, который не имеет опыта таких состояний, чрезвычайно сложно понять и посочувствовать тому, кто болеет. Что приносит дополнительное страдание тем, кто остается без понимания и поддержки со стороны друзей и близких. Книга дает возможность вникнуть и разобраться в том, как и что происходит внутри страдающего человека.

И наконец, книга важна для тех, кто болен биполярным аффективным расстройством. Потому что она дарит надежду. Потому что она показывает путь и способы совладания с трудными внутренними ситуациями. Потому что рассказывает человек, который сам всё прошел и понимает, как никто, какво это — выдерживать БАР. Ничто так не укрепляет борющихся, как история победы.

***Кошкин Кирилл Александрович,***

*к.м.н., профессор, врач-психиатр, психотерапевт, психолог.*

*Калининград — Москва, 26.10.2020*

## ВВЕДЕНИЕ

### КЛЕТКА ТАЙНЫ. СПАСТИ ОДНУ ЗВЕЗДУ

Написав эту книгу, я раскрыла свою тайну и открыто рассказала о диагнозе биполярного аффективного расстройства (БАР) — чтобы поделиться с читателем опытом преодоления психического заболевания. Скрывать что-то всегда трудно. Всё это время я словно оглядывалась по сторонам: а не прознал ли кто о моем секрете? Не выдала ли я его невзначай? Только начав работу над этой книгой, я осознала, насколько тяжело постоянно скрывать правду о себе.

Однажды принцесса Диана рассказала о том, что страдает депрессией. Не сомневаюсь, что решение раскрыть такую тайну далось ей очень нелегко. Она думала обо всех тех людях, которые столкнулись с подобной болезнью. Чувствовала их боль, потеряность, страх не справиться, сдаться. Скольким людям она подарила надежду своим откровением? Этого не сосчитать.

Уровень терпимости и толерантности к различиям в нашем обществе не так высок, как хотелось бы. Стигматизация, навешивание таких ярлыков, как психбольной, инвалид, калека, — явления, которые, к сожалению, встречаются часто. А ведь за каждым подобным ярлыком стоит чья-то уникальная жизнь. Тем страшнее человеку оказаться «не таким, как все». Отчетливо помню свой страх перед психически нездоровыми людьми: мир тогда делился для меня на нас, нормальных, и неких других — имеющих психические болезни. Оказавшись за этой воображаемой линией, по другую сторону нормальности, я ощутила пронзительное сочувствие ко всем, кого раньше боялась и сторонилась. Я прочувствовала ту боль, которую может испытать человек с психическим расстройством.

Людям с физическими и психическими особенностями нелегко интегрироваться в общество. Те, кому поставлен диагноз ДЦП, синдром Дауна или другое нарушение, испытывают на себе любопытные взгляды, выражающие самые разные чувства: жалость, сочувствие, отвращение.

Открыть тайну своего психического заболевания, раскрыться перед другими — всегда риск. Уверена, что взглядов неодобрения, пересудов за спиной мне не избежать. Но внутренняя потребность начать говорить об этой теме гораздо сильнее страха. Невозможно постоянно закрывать глаза, отворачиваться и делать вид, что ничего не происходит.

Однажды на собеседовании на работу мне задали вопрос: «Как бы вы назвали книгу о себе?» В тот момент в голове промелькнуло — «Спаси одну звезду». В памяти всплыла притча: «Человек шел по берегу и вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошел ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морских звезд. Они окружали мальчика со всех сторон, казалось, на песке — миллионы морских звезд, усеявших берег на много километров.

— Зачем ты бросаешь их в воду? — спросил человек, подходя ближе.

— Если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнется отлив, то погибнут, — ответил мальчик, не прекращая своего занятия.

— Но это же просто глупо! — закричал человек. — Оглянись! Здесь миллионы морских звезд, берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят!

Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался, бросил ее в море и сказал:

— Нет, мои попытки изменят очень много... для этой звезды.

Тогда человек тоже поднял звезду и бросил ее в море. Потом еще одну. К ночи на пляже собралось множество людей, каждый из которых поднимал и бросал в море звезду. И когда встало солнце, на пляже не осталось ни одной спасенной души».

Чтобы спасти одну маленькую звездочку в мире — себя саму, я написала эту книгу. У каждого из нас есть шанс спасти звезду, пусть на первый взгляд эти действия могут показаться кому-то глупыми, безнадежными, бессмысленными, наивными, не способными изменить ситуацию.

Я хочу заронить искру надежды в душу тех, кто оказался в трудной ситуации, чувствует, что зашел в тупик. Моя книга не только для людей с психическими проблемами и диагнозами. Книга посвящена каждому, кому не хватает надежды и веры, кто усомнился в своих силах, кому страшно, что он не справится.

Какие бы проблемы ни ограничивали вас в жизни: физические, психические, финансовые, — очень важно не терять надежды, не складывать лапки, как та лягушка в кувшине с молоком, не сдаваться, верить и искать новые пути. Чем больше попыток вы предпримете, тем выше шанс, что вы, невзирая на трудности и препятствия, достигнете того, что важно и значимо для вас. Я хотела бы поделиться словами, которые подбадривают и утешают меня при очередном поражении: неважно, сколько раз ты падал, важно, сколько раз ты поднимался.

Если у вас возникло желание связаться со мной, это можно сделать по электронной почте: **[sveta.fedotovskaya@yandex.ru](mailto:sveta.fedotovskaya@yandex.ru)**

Или заходите на мой сайт: **[www.povervsebya.com](http://www.povervsebya.com)**





# **ЧАСТЬ 1**

**ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ.  
ИСТОРИЯ ЖИЗНИ С БИПОЛЯРНЫМ  
АФФЕКТИВНЫМ РАССТРОЙСТВОМ**

# ГЛАВА 1

## НЕЖДАННАЯ ГОСТЬЯ

Я сжимала в руке ключ от нового детского клуба. Казалось, что Вселенная услышала меня и подарила работу мечты! Еще бы! Это новый детский клуб, который открывается в соседнем доме. Я в этом клубе ведущий специалист по работе с детьми. Уже прошла собеседование и утверждена на должность. Неделя обучения, которую я успешно прошла в учебном центре сети клубов, воодушевила меня еще больше, наполнив уверенностью в своих силах. Я буду проводить развивающие занятия для детей от 8 месяцев до 7 лет в клубе, где мечтала работать, — подлинное счастье и радость переполняли меня.

В помещении приятно пахло свежим ремонтом. При входе взгляд падал на изящную люстру и яркий синий диван. А учебные комнаты манили новыми пособиями Марии Монтессори, аккуратно расставленными на полках.

В своих фантазиях я рисовала, как создам приятную и теплую атмосферу для родителей и детей. Сколько души хотелось вложить в любимую работу! Стоять у истоков дела, выбранного по велению сердца, — как же это приятно! Осталось развесить карты по стенам, разобрать пособия, срезать бирки с новых игрушек — и жизнь в клубе закипит ключом.

— Света, ты должна чувствовать себя здесь как дома. Отнесись ко всему так, словно ты не наемный работник, а хозяйка, — сказала владелица клуба, чтобы я с еще большим рвением выполняла свои обязанности.

После этих слов я почувствовала: что-то пошло не так. Посыл не воодушевил меня, внутри зазвучали первые нотки уныния. Нет, мне не хотелось их замечать. Всего лишь небольшое переутомление. Стоит отдохнуть, и всё вновь вернется на свои места.

Заканчивался июнь, погода радовала настоящими теплыми деньками, а мое состояние внезапно начало ухудшаться. Внезапно? В каждый новый эпизод депрессии мне казалось, что оснований для

грусти и усталости нет и быть не может. Первые признаки депрессии замечать всегда не хочется. Верится, что выходные всё приведут в порядок и вернут силы.

Но это невыносимое щемящее чувство в области сердца, которое приходило по утрам. Боль в груди при утреннем пробуждении — всё как по учебнику, трудно игнорировать такой явный признак депрессии. Воодушевление от столь желанной работы стремительно сходило на нет, силы предательски покидали. Рабочие обязанности стали казаться теперь непосильной ношей.

Внутри я укоряла себя за это нежелание, ощущала, что подвожу владелицу клуба, на тот момент беременную пятым ребенком. Ведь мне доверили так много, у меня было столько возможностей делать всё именно так, как я хочу: строить работу клуба на свое усмотрение, проводить развивающие занятия так, как нравится мне. Вот только внутри исчезло всякое «хочу».

Перед глазами встало воспоминание: июль, на улице бушует непогода, сильный ливень и порывы ветра. Осталось несколько минут до начала утреннего занятия с детьми, я стою у входа, чтобы поприветствовать первого родителя с ребенком. А внутри — сильное желание, чтобы на занятие никто не пришел. Потому что всё, что происходит со мной, тягостно и мучительно. Говорить, общаться, проводить занятие — всё невыносимо.

Посетителям развивающих занятий — и детям, и их родителям — было очень важно ощущать, что радушие и заинтересованность преподавателя искренние, настоящие. Разве могло быть иначе? Внутри меня случился раскол: с одной стороны, я должна была радоваться всем, кто приходил на занятия в клуб, и желать, чтобы детей и родителей становилось больше. А неконтролируемая часть меня желала, чтобы на очередное занятие никто не пришел — столь тягостно давалось мне изнутри любое общение.

Спустя три месяца работы руководитель клуба отвечивала комплименты:

— Света, как тебе удается так быстро худеть?

А я только улыбалась в ответ. Все признаки депрессии были налицо, включая значительную потерю веса. Уже к осени я похудела без всяких диет почти на десять килограммов. Стать Дюймовочкой без усилий и ограничений в пище — да ведь о таком можно только мечтать. И я бы, конечно, радовалась подобному в другой ситуации, но в депрессии и это становится неважным. Да, комплименты

о стройности было приятно слушать, но на самом деле за ними стояла выматывающая, изнуряющая депрессия. Она мучила меня так сильно, что я перестала хотеть есть. Я ела, потому что понимала: есть надо; если я не буду этого делать, силы совсем меня покинут. Слишком большую цену я платила за стройную фигуру.

В тот момент самым сложным для меня стала необходимость разговаривать. Каждое занятие, перемены, презентации клуба, продажа абонементов, обзвон родителей — везде нужно было говорить, говорить, говорить.

— Больше всего я хочу на занятии помолчать. Сесть в сторонке так, чтобы меня никто не замечал, и молчать, — призналась я маме.

Моя улыбка становилась всё шире, слова — всё радушной. Только бы никто не заподозрил, какая черная дыра зияет у меня внутри. Трудности с концентрацией внимания снаружи были незаметны, но любой конспект, который нужно было изучить и подготовить к занятию, давался мне с диким трудом. Мысли текли медленно, как густая жижа. Стало сложно понимать, что написано в конспекте, ещё труднее — запомнить текст. Чтобы подготовиться к очередному занятию, нужно было приложить значительное усилие. Всё свободное время уходило на подготовку к занятиям. Казалось, что дни слились в один: я ходила на работу, готовилась к работе — и больше ничего. Одновременно я непрерывно ощущала, что мне невыносимо тягостно и тошно от работы, общения, а еще от самой себя.

Группы заполнялись детьми, работа клуба набирала обороты. Я прилагала титанические усилия, чтобы никто не смог заподозрить, как мне плохо, и не догадался, насколько тяжело дается работа.

Владелица клуба почти не появлялась, и мне приходилось принимать массу решений. В декабре она мне позвонила. Я испугалась и затревожилась, что ее не устраивает, как я провожу занятия с детьми. Оказалось, что владелица звонит похвалить меня и сказать — она довольна тем, что почти все мои группы заполнены. А в конце произнесла: «Вот что значит, когда человек на своем месте».

Устраиваясь сюда, я так радовалась, что стану работать в новом клубе и именно от меня будет зависеть течение работы. Теперь каждое решение давалось мне с большим трудом — депрессия непрерывно сеяла внутри сомнения. Самое маленькое и незначительное

из решений давалось с таким же трудом, как решение о покупке новой квартиры или машины. Мне казалось, что я не справляюсь, и я была уверена, что смогу делать всё гораздо лучше. Депрессия причудливо обманывала, искажала мое восприятие себя и мира вокруг. Я потеряла радость от занятий с детьми — да и всякую радость вообще. Никакое дело и даже отдых не приносили облегчения.

Как так случилось? Как могло произойти, что столь желанная работа вдруг обернулась сплошной каторгой? В какой момент всё пошло не так?

Ответа не было.

Этот случай депрессии хоть и напоминал прошлые эпизоды, но всё же имел отличие: я четко понимала, что дело не в работе, дело не в детском клубе — работа была желанной и практически идеальной. Наконец всё сложилось самым наилучшим образом. Это был мой осознанный выбор. И бежать было некуда!

Проблема была в самой депрессии. Она всё перевернула с ног на голову, перепутала карты. И превратила мой желанный проект в путь преодоления. Да и кто мог заподозрить, что внутри меня всё выглядит иначе? За годы депрессии я отменно научилась играть благополучие на публике.

У меня было ровно семь минут — столько времени занимал путь от работы до дома. В сгущающихся сумерках я как можно ниже опускала лицо — важно, чтобы ни один родитель не узнал меня. И плакала.

Дома вновь нужно было изобразить хоть какое-то благополучие. Показывать слезы маме не хотелось. «Я просто устала» — такое оправдание звучало самым безобидным.

Говорить о депрессии с кем-либо невозможно. Трудно подобрать слова, чтобы описать, что внутри всё умерло. Еще трудней объяснить почему.

Депрессии в биполярном расстройстве не нужны предлоги и поводы. Она готова заявиться в любой момент — и разрушить картину идеального будущего, которое было готово претвориться в жизнь, а саму жизнь превратить в мучительное, тягостное, безрадостное существование.

## ГЛАВА 2

### ЗАГЛЯНЕМ В ДЕТСТВО

Иногда в детстве мне казалось, что моя жизнь слишком скучна и не о чем будет рассказать внукам. Тогда я не подозревала, что впереди меня ждет биполярное аффективное расстройство. И всё в жизни встанет с ног на голову.

Как мое детство и произошедшие там события могли повлиять на развитие психического заболевания? Кажется, что там должно быть какое-то событие, которое привело к психической травме. Хочется понять: что и когда пошло не так и явилось причиной того, что у меня проявилось заболевание? Вглядываясь в детство, я пытаюсь найти ответ на этот вопрос. Но каждый раз прихожу к мнению, что детство мое было таким же, как у многих ровесников. Со мной не произошло ничего особенного. Я была благополучным ребенком в хорошей семье.

Биполярное аффективное расстройство может случиться с каждым. Предугадать, какое событие запустит его механизм, невозможно. И всё же для полноты картины я немного расскажу о детстве.

Я учусь во втором классе, на дворе начало сентября, бабье лето. Утро понедельника, и я взволнована, потому что впервые задали написать сочинение на тему «Осень», а я не умею. Не знаю, как это делать. В то теплое солнечное утро у папы был выходной. И он помог мне написать первое сочинение в моей жизни. Но не просто помог, а показал, как рождается сочинение. До начала уроков оставалось свободное время, и мы отправились вместе в лесопосадку неподалеку от школы.

Вместе с папой мы гуляли по осеннему лесу, под ногами громко шелестела опавшая листва. Папа учил меня замечать изменения, произошедшие в природе, разноцветье осеннего леса: желтые, оранжевые, красные, бордовые цвета.

Я помню, как хорошо было в то утро. Теплое осеннее солнце мягко грело, высвечивало буйство красок леса. Папа учил меня смотреть

внимательно и подмечать, что происходит вокруг. Он показал мне, как наблюдать за природой, чтобы написать сочинение.

Я запомнила этот день на всю жизнь. Это были те моменты близости, которые остаются в памяти каждого ребенка и складываются в копилку воспоминаний. В то сентябрьское утро я почувствовала, что создавать сочинения — это увлекательное, интересное и захватывающее занятие.

Дальше на страницах этой книги я опишу мою жизнь, а также то, как изменилась она, когда я заболела биполярным аффективным расстройством. Каждый из нас планирует свою жизнь, рисуя в воображении картины будущего. Здесь рождается параллель: жизнь — это путешествие по неведомому лесу. Мое путешествие начиналось благополучно и предсказуемо, но внезапно на пути возникло препятствие в виде психического заболевания.

Расстройство психики закинуло меня в неведомую часть леса, где я оказалась одна в опасном месте. Сошла со знакомых и узнаваемых троп — и попала в неизвестную часть леса, где немало времени плутала на ощупь, прежде чем вновь нащупала знакомые пути и увидела узнаваемые пейзажи.

Итак, я предлагаю вам вместе со мной отправиться в этот путь и пройти его весь. Ощутить метаморфозы психического заболевания, поплутать по незнакомым тропам — симптомам, а затем снова выйти на солнечную опушку. Повторюсь и скажу, что вернулась из леса я уже совсем другой. Ведь биполярное расстройство ставит ряд значительных помех на дальнейшем пути, в преодолении которых человек вынужден расти над собой.

Я выбралась из этого заколдованного места под названием биполярное аффективное расстройство.

Начнем с самого начала.

Середина ноября — время, когда в моем родном Оренбурге выпадает первый снег. Когда мама возвращалась из роддома, на улице было холодно и падали крупные хлопья снега. В моей семье уже была старшая сестра, а я стала младшим ребенком. Мама любила рассказывать, как она хотела, чтобы родилась именно девочка. Так я и появилась на свет в ночь на понедельник. Имя для меня выбрала старшая сестра, и я стала Светланой.

Мои родители познакомились студентами в московском институте, в столице и поженились. А после окончания института поехали жить на родину мамы — в город Оренбург. Мама всегда дорожила

семейными связями, ценила их, поэтому непременно хотела жить в одном городе со своими родными сестрами. В детстве она любила устраивать веселые и шумные праздники с большим количеством гостей. Стол ломился от изобилия угощений, гости участвовали в конкурсах, которые мама придумывала на праздники. Она всю жизнь проработала на заводе, сделав карьеру от рядового инженера до директора по производству. Маму всегда отличал неунывающий нрав — она умела видеть в жизни хорошее и не падать духом.

По приезду в Оренбург папа вскоре оставил инженерную должность и пошел в рабочие. В то время после развала Советского Союза люди на рабочих должностях зарабатывали больше, чем инженеры. Поэтому папа принял решение стать маляром и всю жизнь красил машины в автосервисе. В Оренбурге у него не было родственников, но он относился к маминой родне как к собственным близким.

Папа отличался обязательностью: если давал обещание, то непременно выполнял. Он был добр по натуре и часто жил по принципу «сам пропадай, а друга выручай». Если у родственников случались проблемы или трудности, мама с папой в любое время приходили на помощь.

Мое детство выдалось довольно спокойным, без особых потрясений. Я росла добрым и впечатлительным ребенком. В нашей семье существовал обычай: за час до сна прекращались все активные игры, иначе ночью я разговаривала во сне и лунатила — ходила по квартире.

Когда мне было 11 лет, в семье случилось печальное событие: папа перенес неудачную операцию, в результате чего лишился одной почки. Врачи не рекомендовали ему возобновлять работу маляром на вредном производстве.

Папе предложили должность инженера, но к этому делу у него не лежала душа. Он вернулся на прежнее место и вновь занялся покраской машин. Я переживала, что папа снова работает маляром и этим зарабатывает деньги, потому что понимала: его здоровье не настолько крепкое, чтобы работать во вредных условиях. Это оставило отпечаток вины в детской душе, так как папа старался для нас и мне казалось, что он недостаточно заботится о своем здоровье.

В это же время мама начала продвигаться по карьерной лестнице и ее назначили начальником цеха. Иногда она задерживалась по вечерам, тогда мне ее не хватало. Чтобы справиться с вечерней



грустью, я смотрела программу журналиста Влада Листьева «Час пик». Программа была для взрослых, но мне нравилось слушать ведущего. Помню, как я горевала, когда Листьева застрелили. Внутри было ощущение, что умер близкий человек.

С детства я отличалась фанатичным отношением к учебе и была круглой отличницей. Не то чтобы родители заставляли меня хорошо учиться и ругали, если я приносила тройки или двойки. Наоборот, папа часто говорил: «Света, хватит учить уроки, ложись спать». Но я корпела над ними до часу ночи, а то и дольше.

До сих пор не могу понять, что именно заставляло меня так тщательно учить уроки и переживать, если не получу пятерку. Если разбираться подробнее, за этим стояла в том числе и природная тяга к знаниям — учиться мне всегда нравилось. Вдобавок, если все уроки были выучены, можно было не волноваться, что меня спросят, а я не смогу ответить. Это снижало чувство тревоги, свойственное мне по природе.

Оглядываясь назад, мне хочется сказать той маленькой Свете: не стоит так усердно учить уроки и быть отличницей — это того не стоит. Не нужно прилагать столько усилий и зарабатывать пятерки. Но тогда я не могла иначе и каждый год приносила грамоты за отличную учебу.

Кроме общеобразовательной, в моей жизни была и музыкальная школа. В музыкальную школу я пошла вслед за старшей сестрой. Учиться в двух школах было нелегко, но я и не помышляла, что может быть иначе. В голове не возникало мысли, что музыкальную школу можно просто бросить и больше туда не ходить.

Я училась на хоровом отделении. Наша учительница по хору вкладывала в работу всю душу и силы, поэтому хор был очень сильным и занимал призовые места в областных конкурсах. Зато учительница по фортепиано дала мне другой большой урок — даже в детстве я понимала, насколько бездарно и безразлично она преподает свой предмет. Глядя на нее, я четко осознавала, что не хочу так относиться к своей работе, когда стану взрослой.

Школьные будни складывались из посещения двух школ и постоянного выполнения домашних заданий. Свободного времени почти не оставалось. В моем детском сознании жила абсолютная уверенность, что хорошая учеба станет залогом счастливого взрослого будущего. Не знаю, откуда взялась эта убежденность, но я твердо верила в непоколебимость этой истины. Поэтому меня

не нужно было заставлять учиться. Я знала: если потрудиться сейчас, в школе, это непременно обеспечит мне счастливое и успешное взрослое будущее.

Можно было получить передышку от напряженной учебы в двух школах и побыть дома, если болело горло. Поэтому до десятого класса я часто болела простудными заболеваниями. Вдобавок в общеобразовательной школе я порой чувствовала себя белой вороной — отношение к отличницам в школе всегда неоднозначно. Нет, надо мной никто не издевался, но мне не удавалось близко подружиться с девочками из класса.

Зато отношения с одноклассниками были очень хорошими. Мальчишки составляли компанию по дороге из школы, уважительно относились ко мне и приглашали на медленный танец на школьных дискотеках. Завести близкую дружбу с девочками мне удалось только к тринадцати годам, это были подруги из музыкальной школы. В подростковом возрасте дружба со сверстниками приобретает особую значимость и дарит много радости.

Чтобы успеть выучить уроки для общеобразовательной и музыкальной школы, я создавала себе расписание и строго следовала ему — меня не надо было ни контролировать, ни заставлять. Когда я оглядываюсь назад, мне кажется, что мое детство состояло из непрерывной учебы и выполнения домашних заданий. Я любила решать школьные задачки по математике и физике вместе с папой, с нетерпением ждала его возвращения с работы, чтобы вместе побиться над их решением.

Пятничный вечер в моем расписании был оставлен под занятия для души: я занималась любимым хобби — играла на гитаре и пела. Каждую пятницу я с удовольствием посещала факультатив по гитаре. Учиться играть на гитаре в музшколе было необязательно, а потому еще более приятно — в этой возможности реализовать выбор души я находила особое удовольствие. В пятничный вечер я усаживалась на кухне, играла на гитаре маме и пела, пока она готовила ужин. Мама была благодарной и отзывчивой публикой.

Моя сестра была старше меня на четыре с половиной года. Ее авторитет всегда был непоколебим для меня, а ее мнение — очень важным. К сожалению, мы с ней никогда не были особенно дружны и близки. Наверно, ей я часто представлялась хвостиком, который хотел везде увязаться, а сестре приходилось приглядывать и отвечать за меня. У сестры был взрывной характер, и я побаивалась ее,

когда она была чем-то недовольна и начинала кричать. Поэтому я старалась делать всё таким образом, чтобы не нарваться на сестринский гнев.

Более близкие и душевные отношения связывали меня с двоюродным братом. Он был старше меня почти на пять лет, но мы были очень дружны, и я нежно его любила.

Каждый год летом папа вывозил всю семью на отдых. Мы ездили в красивые места поблизости — в Бузулукский бор, в Башкирию на водохранилище Нугуш или к родственникам в Самару. Я целый год ждала этих семейных поездок. Однажды мы отправились в путешествие подальше — навестить папиных родственников, которые в тот момент жили на Украине, и доехали до Азовского моря. Для меня, степного жителя (Оренбург — это степь), встреча с морем стала ярким и запоминающимся событием.

## ГЛАВА 3

### НЕ БЕЛАЯ ВОРОНА

Заканчивался девятый класс, и однажды преподаватель немецкого языка спросила у меня на перемене: остаюсь ли я в школе или поменяю учебное заведение. Для меня ее вопрос стал озарением: я поняла, что могу уйти из этой школы. Я выбрала Начальную инженерную школу при университете и начала готовиться к вступительным экзаменам в класс информатики. Мама опасалась, что школа располагается в другой части города, дальше добираться — и поэтому я буду еще чаще простужаться и болеть. Но в решении поменять школу меня поддержали сестра и папа.

Два года в новой школе стали самыми счастливыми годами детства. Я оказалась в среде детей, которые были очень способными и отличались мотивацией к учебе, и перестала ощущать себя белой вороной. За два года я ни разу не простудилась, пропускать уроки и сидеть дома не хотелось — так интересно и комфортно мне было в новой школе среди одноклассников.

Учителя в Начальной инженерной школе разительно отличались от учителей общеобразовательной школы. Они интересно и увлеченно рассказывали предмет. Впервые за годы школьной жизни я перестала засыпать на уроках. Меня даже не пугало, что на дом задавали по 45 задач по физике, настолько нравилась атмосфера новой школы.

Я сдружилась с тремя одноклассницами и безмерно ценила нашу дружбу. С ними было одновременно легко и весело, в то же время я могла поговорить с подругами о серьезном, поделиться важным. В начале одиннадцатого класса у меня появился парень, одноклассник Сережа. Добрый, мягкий и заботливый, Сережа был сильно в меня влюблен; он подарил мне неоценимый опыт близких отношений. Именно с ним я впервые почувствовала, что могу быть откровенной и более смелой. Он спрашивал меня, о чем я молчу, и я училась рассказывать ему о своих чувствах и переживаниях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)