

Арина Павловская

A black and white silhouette of a woman with her hair in a bun, looking out of a window. Outside the window, it is raining heavily, with many vertical lines representing raindrops. The woman is holding a small cup or mug in her hands.

**Дневник
выжившей.
Записки
депрессивного
оптимиста**

18+

Арина Павловская

Дневник выжившей. Записки

депрессивного оптимиста

<https://litres.ru/74486309>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как выжить, когда мир рушится, а ты продолжаешь улыбаться? «Записки выжившей» — это дневник депрессивного оптимиста, где боль и ирония идут рука об руку. Автор безжалостно честно описывает борьбу с внутренними демонами, маленькие победы и громкие поражения. Это не учебник по счастью, а живой опыт человека, который научился находить смешное в абсурде и свет в кромешной тьме. Для всех, кто устал, но продолжает идти.

Арина Павловская
Дневник выжившей.
Записки депрессивного
оптимиста

Глава 1

День, когда даже кофе не помог

Привет, я Арина. Мне 42, я психолог, бизнесвумен и счастливая обладательница депрессии. Да, звучит как начало плохой шутки, но это моя жизнь. Я решила написать эту книгу, потому что устала от книг, где депрессию описывают как «лёгкую грусть под дождём с чашкой какао». Это не так. Депрессия — это когда ты лежишь, смотришь в потолок и думаешь, что даже потолок тебя осуждает. А ещё это смешно. Правда, смешно. Если не смеяться, можно свихнуться окончательно. Поэтому я решила рассказать свою историю — без прикрас, с чёрным юмором и надеждой, что кто-то, читая это, узнает себя и перестанет чувствовать себя одиноким.

Я лежу в кровати. Второй день. Или третий. Я сбилась со счёта, потому что счёт — это тоже усилие. Вокруг меня — гора салфеток, чашка от кофе, который я так и не допила, и телефон с 23 непрочитанными сообщениями и 30 пропущенными звонками. Я не знаю, кто пишет. Мне всё равно. Мне вообще всё равно, и это самое страшное.

За дверью слышны шаги. Муж. Он заглядывает в комнату с лицом человека, который увидел привидение, но старается не подавать виду.

— Арин, может, поешь? Я сварил суп.

Суп. Он сварил суп. А я не могу даже сесть.

— Не хочу, — говорю я, и мой голос звучит как из колодца.

Муж кивает и тихо закрывает дверь. Через минуту в щёлку просовывается детская голова. Дочка. Ей двенадцать. Она смотрит на меня огромными испуганными глазами, и я чувствую, как внутри что-то сжимается.

— Мам, ты плачешь?

— Нет, солнышко. Просто аллергия. На жизнь.

Дочка моргает. Она не понимает шутку. И я не понимаю, зачем я так сказала. Мне хочется, чтобы она ушла и не видела меня такой. Но одновременно хочется, чтобы она обняла меня. Хотя бы кто-то. Хотя бы ненадолго.

Но я не могу попросить. Потому что я мать. Я должна быть сильной. А я лежу и хочу сдохнуть.

Заметка на полях:

Знаете, что самое паршивое в депрессии? Это не грусть. Это отсутствие чувств. Ты не рыдаешь от горя — ты рыдаешь от пустоты. Внутри как будто выключили свет, и ты сидишь в темноте, зная, что где-то есть выключатель, но встать и найти его нет сил. А если и найдёшь, то щёлкнешь — а лампочка перегорела.

Внутренний диалог:

Голос в голове (назовём его Критик):

— Ты психолог, Арина. Ты должна знать, как себе помочь. У тебя диплом, сертификаты, ты сама учила людей выходить

из депрессии. А сама? Лежишь, как тряпка, и ревёшь. Позор.

Я (второй голос, уставший):

— Отстань.

Критик:

— Нет, правда. Ты же понимаешь, что это просто химический дисбаланс? Сделай упражнение из своей же книги. Встань, прими душ, сходи на прогулку.

Я:

— Я не могу встать. У меня нет сил даже на то, чтобы захотеть встать.

Критик:

— Это отговорки. Ты просто ленивая.

Я (внезапно с сарказмом):

— Ага, ленивая. Я ленивая настолько, что готова умереть, лишь бы не мыть голову. Очень логично.

Критик замолкает. Но ненадолго.

Наука с юмором:

Когда у тебя депрессия, твой мозг — это не просто «грустный мозг». Это мозг, в котором сломалась система вознаграждения. Дофамин не вырабатывается, серотонин на нуле, а миндалевидное тело орёт, как пожарная сигнализация, хотя пожара нет. Поэтому простые действия — почистить зубы, одеться, ответить на сообщение — кажутся марафоном. Ты не слабая. Ты просто с перегоревшей проводкой. И это лечится. Но об этом позже.

Диалог с мужем. Он снова заглядывает со своим супом

Он:

— Арин, может, тебе к врачу? Ну, к психиатру? Или к психотерапевту? Ты же сама говорила, что это нормально.

Я (в подушку):

— Я не больна. Я просто устала.

Он:

— Ты лежишь третий день и плачешь. Это не усталость.

Я:

— Значит, у меня аллергия на жизнь. Или на тебя. Или на суп, который ты сварил.

Он вздыхает. Я слышу, как он уходит. Мне стыдно. Но стыд тоже требует сил, а их нет.

Упражнение на сегодня (для тех, кто сейчас в яме):

Попробуй сделать одну вещь: просто разреши себе быть. Не «встань и сделай зарядку», не «подумай о хорошем», а просто: «Я сейчас в депрессии. Это не моя вина. Мне можно лежать. Мне можно плакать. Мне можно не быть идеальным». Если получится — скажи это вслух. Или мысленно. Если не получится — просто знай, что ты не один. Я, Арина, тоже лежу и плачу. И это нормально.

Арина выдыхает. За окном темнеет. Она смотрит на потолок, и где-то в глубине, очень далеко, вспыхивает крошечная мысль: «Завтра, может быть, я хотя бы сяду». Но это завтра. А сегодня она лежит. И это уже победа.

Глава 2

Сапожник без сапог, или Почему психологи не болеют, но это не точно.

Привет, это снова я, Арина. В прошлой главе я лежала и плакала, а в этой решила рассказать, как дошла до жизни такой. Спойлер: я не просто упала в яму — я лихо спрыгнула туда сама, приговаривая: «Я же психолог, я всё контролирую». Наивная.

Прежде чем я оказалась в своём кабинете с умным лицом, мне пришлось совершить подвиг. Нет, не встать с кровати — встать с кровати было бы слишком просто. Мне пришлось собрать себя по кусочкам, как разбитую чашку, и сделать вид, что я всё ещё фарфор, а не кучка осколков, склеенных скотчем.

Утро началось с того, что я открыла глаза и поняла: если я сегодня не встану, мир рухнет. Не мир вообще, а мой. Клиенты, аренда кабинета, обязательства, муж, который уже третий день варит суп, дети, которым нужна мама. Я лежала и смотрела на свои руки. Они казались чужими. Как у куклы, которую забыли на полке.

— Вставай, — сказала я себе. Голос был хриплый и неубедительный.

Тело не отреагировало. Тогда я начала с малого: пошевелила пальцами ног. Получилось. Потом согнула колени. То-

же. Потом села. Мир поплыл перед глазами, как после карусели.

— Это просто вестибулярный аппарат, — пробормотала я. — Или депрессия. Одно из двух.

Я сползла с кровати и пошла в ванную. Зеркало встретило меня лицом человека, который три дня не жил, а существовал. Красные глаза, бледная кожа, волосы, напоминающие гнездо вороны после урагана.

— Ну привет, красотка, — сказала я отражению. — Сегодня ты изображаешь психолога. Вспомни, как это делается. Дверь в ванную приоткрыта, появляется маленький человечек. Сын. Ему два. Он ещё не умеет говорить длинными предложениями, но отлично чувствует, когда что-то идёт не так. Он протискивается в щель, шлёпает босыми ножками и тянет ко мне ручки.

— Мама бо-бо? — его голос дрожит.

Ему страшно. Он не понимает, почему мама лежит целыми днями, почему не встаёт, почему слёзы. А когда встала, то даже не смотрит в его сторону. В его мире мама — это та, кто всегда рядом, всегда пахнет духами и смеётся. А теперь мама — это бледное, всклокоченное существо с красными глазами.

Я не могу его обнять. Не физически — физически я бы смогла, наверное, если бы захотела. Но я не хочу. И от этого ещё больнее. Я закрываю глаза, чтобы не видеть его растерянное личико.

— Уведи его, — шепчу я мужу, и голос срывается. — Пожалуйста, уведи.

Муж забирает сына. Тот начинает хныкать, не отрывая от меня взгляда.

Дверь закрывается. Тишина. И я снова одна. Со мной только моя пустота и чувство вины, которое теперь жужжит, как назойливая муха.

Я умылась. Холодная вода обожгла, но не прогнала туман. Потом нарисовала стрелки. Руки дрожали, линия получилась кривой, но я решила, что это новый тренд — «асимметрия как протест против идеальных стандартов». Дочка бы оценила. Сын бы просто размазал. Да. У меня полная семья, но это не всегда про счастье, я об этом еще расскажу.

Натянула первое попавшееся платье. Оно было мятым, но я сказала себе, что это стиль «осознанная небрежность». На самом деле просто не было сил гладить.

В коридоре меня поймал муж.

— Ты идёшь на работу? — в его голосе было столько надежды, что мне стало стыдно.

— Иду, — ответила я, глядя куда-то в район его плеча. — Потому что если не пойду, то уже не встану никогда.

Он хотел обнять, но я отстранилась. Не потому что не хотела. Просто прикосновения сейчас причиняли боль. Как будто кожа стала тоньше, и каждое касание — ожог.

— Я справлюсь, — сказала я скорее себе, чем ему. И вышла за дверь.

На улице было солнечно. Солнце — это отвратительно. Оно лезет в глаза, заставляет щуриться и делает вид, что всё хорошо. А у меня внутри — ноябрь. Я надела тёмные очки и пошла к машине. Каждый шаг давался как прогулка по дну бассейна с патокой. Медленно, липко, бессмысленно.

В машине я включила радио. Там пели о любви. Я выключила. Тишина была честнее.

По дороге я репетировала роль. «Здравствуйте, рада вас видеть. Как прошла неделя?» Надо не забыть улыбнуться. Не слишком широко — а то подумают, что я маньяк. Но и не слишком грустно — а то поймут, что мне самой пора на кушетку.

Припарковалась. Посмотрела на себя в зеркало заднего вида. Глаза всё ещё выдавали. Но стрелки отвлекали внимание. Хитрый ход.

— Ты психолог, — сказала я себе. — Ты знаешь, что делать с депрессией. Просто пока не знаешь, что делать со своей. Но клиенты не должны догадаться.

Я взяла сумку, выдохнула и открыла дверь машины.

Я сижу в своём кабинете. Напротив — клиентка, назовём её Лена. Она рассказывает про очередной токсичный роман, про то, как её не ценят, как она устала. Я киваю, делаю умные пометки в блокноте, задаю правильные вопросы. Со стороны — идеальная сессия. Внутри — пустота. Я слышу её голос, но слова проходят сквозь меня, как через вату.

Лена замолкает и смотрит на меня выжидающе.

— Арина, а что вы об этом думаете?

Что я думаю? Я думаю, что моя жизнь — это один сплошной абьюз, только в главной роли я сама. Думаю, что третий день не могу заставить себя помыть голову, а перед клиентами рисую стрелки, чтобы выглядеть живой. Думаю, что если Лена ещё раз скажет «он изменится», я закричу. Но вместо этого я говорю:

— Как вы сами чувствуете, что это повторяющийся сценарий?

Классика жанра. Верни вопрос клиенту, когда не знаешь, что ответить. Лена оживает и начинает анализировать. А я мысленно ставлю галочку: ещё одна сессия пройдена. Не провалена. Уже хорошо.

После неё я закрываю дверь, опускаю жалюзи и кладу голову на стол. На столе — недочитанная книга по КПТ, чашка с остывшим кофе и чей-то рисунок. Кажется, дочкин. Она нарисовала нашу семью: папа, она, брат и я с чёрным облаком над головой. Даже ребёнок видит. А я всё отрицаю.

Заметка на полях:

Психологи — это люди, которые научились красиво говорить о чужих проблемах и мастерски прятать свои. Мы умеем распознавать депрессию у других с первых минут. Мы знаем симптомы: ангедония, нарушения сна, чувство вины, суицидальные мысли. Мы лечим это у клиентов. Но когда это случается с нами — мы превращаемся в страусов. Голова в песок, зад наружу. И говорим себе: «Я не депрессивна, я

просто устала». Ага, устала. Устала так, что хочется умереть. Обычная усталость, да.

Внутренний диалог (снова он, родимый):

Критик:

— Ты серьёзно? Ты — психолог с десятилетним стажем, у тебя своя практика, ты ведёшь группы, ты написала статьи. И ты не заметила у себя депрессию? Это как онколог, который не заметил у себя опухоль размером с арбуз.

Я:

— Ну, знаешь, онкологи тоже болеют. И умирают. Просто они, как и я, до последнего думают, что «само пройдёт».

Критик:

— Но ты же могла обратиться за помощью. Ты же сама говорила клиентам: «Депрессия — это болезнь, а не слабость. Идите к психиатру». А сама?

Я (вздыхаю):

— А сама лежу головой на столе в своем кабинете и плачу. Потому что мне стыдно. Потому что я должна быть сильной. Потому что если я признаю, что у меня депрессия, то я — плохой психолог. И плохая мать. И вообще всё плохо. Еду домой, с трудом соображая, каким маршрутом меня понесло домой, чуть не проскочила на красный свет, при депрессии очень страдает внимание и память. Нас еще на втором курсе института этому научили, но я ж сильная, я ж справлюсь, но на самом деле мне безумно сложно находится за рулем, мозг катастрофически не хочет работать. Хотя на сессии я всеми

силами пыталась казаться вдумчивой и анализирующей. И тут снова он ...

Критик:

— Вот именно. Ты лицемерка.

Я (внезапно злюсь):

— Слушай, отвали. Я не лицемерка. Я просто человек. А человеку свойственно болеть. Даже если он психолог. И вообще, это ты — мой внутренний голос, который должен был меня поддержать, а вместо этого ты меня добиваешь. Может, ты и есть моя депрессия?

Критик оскорблённо замолкает. Надолго ли?

Наука с юмором:

Есть такой феномен — «синдром самозванца». Это когда ты достиг всего, но внутри чувствуешь себя обманщиком. У психологов он расцветает пышным цветом. Мы знаем, как надо, но не всегда можем применить к себе. И когда у нас случается депрессия, мы не бежим к коллегам, а сидим и думаем: «Я же должна справиться сама. Я же учу других». Но правда в том, что даже у стоматологов болят зубы, и они идут к другому стоматологу. Потому что самому себе лечить зуб невозможно. А душу — тем более.

Почему фраза «просто не грусти» звучит как «просто перестань болеть раком»

Если ты в депрессии, то наверняка слышал эти шедевры:

— «Просто не грусти!»

— «Возьми себя в руки!»

— «У тебя всё хорошо, чего ты ноешь?»

— «Просто улыбнись, и станет легче!»

— «Другим хуже, а ты...»

И вот ты уже несколько дней лежишь под одеялом и думаешь: «Спасибо, блин. Я как-то не догадалась просто не грустить. А улыбнуться — это вообще гениально. Сейчас как улыбнусь, и серотонин сам себя насинтезирует, а дофамин выпрыгнет из-за угла с букетом».

Почему так говорить нельзя? Потому что депрессия — это не грусть. Это болезнь. Это сбой нейромедиаторов, это воспаление в мозге, это нарушение работы гиппокампа. Это как сказать человеку с переломом ноги: «Просто встань и иди, чего ты лежишь». Или диабетика: «Просто вырабатывай инсулин, чего ты колешь».

Но люди не со зла. Они просто не знают. Поэтому в этой книге я буду объяснять. Иногда на пальцах, иногда с сарказмом. Чтобы вы могли дать почитать её своим близким. Или хотя бы бросить в них этой книгой, если не поймут. Шучу. Не бросайте. Лучше дайте почитать. Я дома, молча иду в комнату, игнорируя дочь. Сына муж увез к бабушке. Сил нет ни на что. Падаю в кровать, но как-то мимо.

Звонит подруга. Сил говорить нет, но она все равно будет названивать, проще взять трубку.

Диалог с подругой .

Она:

— Арин, ну ты чего раскисла? У тебя же всё есть: муж,

дети, бизнес. Радоваться надо!

Я (лёжа на полу, потому что с кровати упала и не смогла подняться):

— Ага, радоваться. Я сейчас от радости аж лежу.

Она:

— Ну серьёзно. Просто отдохни, съезди на море. Или займись йогой. У тебя же нет причин для депрессии!

Я:

— А у раковых больных есть причины? Или у диабетиков? Депрессия — это болезнь, а не плохое настроение.

Она (убеждённо):

— Ну, это у слабых людей. А ты сильная. Ты справишься.

Я (в трубку, уже тише):

— Слушай, я не могу справиться. Я не могу встать. Я не могу есть. Я не хочу жить. Это не слабость, это болезнь. И если ты не можешь поддержать, просто помолчи.

Она обижается. Я кладу трубку. Я устала объяснять.

Упражнение на сегодня:

Если ты сейчас в депрессии и кто-то говорит тебе «просто не грусти» — разреши себе злиться. Это нормально. А потом попробуй объяснить, если есть силы. Или просто дай этому человеку почитать эту главу. Если ты сам не в депрессии, но хочешь поддержать близкого — не давай советов. Просто скажи: «Я рядом. Я не знаю, каково тебе, но я готов быть с тобой. И я принесу тебе чай. Или просто посижу молча». Это работает лучше любых советов.

Арина закрывает глаза. Завтра снова клиенты. Надо снова рисовать стрелки и делать вид, что всё в порядке. Но где-то внутри уже зреет мысль: «А может, хватит? Может, пора признаться хотя бы себе?» Но это будет потом. А пока — она открывает книгу по КПТ, которую привезла из кабинета и тупо смотрит в одну строчку, не понимая ни слова. И это тоже часть болезни.

В следующей главе:

Я расскажу про токсичные отношения, которые подточили меня изнутри, и про то, как я, психолог, годами не выходила из абьюза. А ещё — про маму с её тревожностью и папу, который так и не появился. Будет больно, но я постараюсь шутить.

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.