

Знакомый незнакомец

как узнать себя при биполярном расстройстве

Русанова Стася
клинический психолог

Стася Русанова

Знакомый незнакомец: как узнать себя при биполярном расстройстве

«Автор»
2026

Русанова С.

Знакомый незнакомец: как узнать себя при биполярном расстройстве / С. Русанова — «Автор», 2026

Биполярное расстройство часто ощущается как распад «я» на отдельные эпизоды: в мании — один человек, в депрессии — другой, а между ними — растерянность. Эта книга — попытка честно поговорить о том, как жить с диагнозом, не теряя себя и не сводя к нему всю жизнь.Соединяю личный опыт, научные данные и практические инструменты. Главная идея: устойчивость при БАР — это не отсутствие волн, а способность быть океаном, который их вмещает. Быть в эутимии — значит, что волн нет сейчас. Быть «океаном» — значит, оставаться собой, когда они вернутся. Ровность не отвечает на вопрос «кто я» — она лишь убирает шум, в котором этот вопрос раньше было не слышно.Книга для людей с БАР, которые чувствуют, что их «я» рассыпается, и для близких, которым хочется быть рядом бережно. Это не медицинское руководство и не замена терапии.

© Русанова С., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
Как читать книгу, если у тебя БАР 6
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Стася Русанова
Знакомый незнакомец: как узнать себя при биполярном расстройстве

Введение

Знакомый незнакомец

Биполярное аффективное расстройство (БАР) часто ощущается так, будто «я» распадается на отдельные эпизоды, осколки. В мании — один человек, в депрессии — другой, а между ними — растерянность: кто из них я? В этой книге я соединяю личный опыт, научные данные и то, что помогает практически. Не для того, чтобы дать готовый ответ, а чтобы помочь найти опору в этом поиске и почувствовать: ты в этом не один.

Но у этой книги есть одна идея, которую я хочу назвать сразу, чтобы ты знал, куда мы идём.

Устойчивость при БАР — это не отсутствие волн. Это способность быть океаном, который их вмещает.

Звучит красиво, но за этим стоит вполне конкретная вещь. Обычно цель лечения и самопомощи формулируют как «управление симптомами» — укротить волны, сгладить качели, не дать эпизоду разрастись. Это важно. Но этого недостаточно. Потому что даже когда волн нет — когда настроение ровное, сон в порядке, всё «стабильно» — многие люди с БАР всё равно не чувствуют, что знают, кто они. Ровность не отвечает на вопрос «кто я?». Она просто убирает шум, в котором этот вопрос раньше было не слышно. И вот ты остаёшься в громкой тишине на обломках.

Вот в чём разница, которую я поняла не сразу. Быть в эутимии — значит, что волн нет *в данный момент*. Быть «океаном» — значит, что ты можешь оставаться собой, когда они *вернутся*. Первое — это погода. Второе — это место, из которого ты на неё смотришь. И первое не гарантирует второго: можно быть в ровности и всё равно не знать, кто ты. А можно быть в эпизоде — и всё равно знать.

Поэтому эта книга — не про то, как укротить волны. Она про то, как найти в себе то, что способно их вмещать, замечать и переживать, не растворяясь в них.

БАР — не эпизод, который можно пережить и забыть. Это состояние, которое может возвращаться, и с ним приходится учиться жить дальше. Иногда кажется, что настоящая жизнь начнётся только когда наступит «стабильное состояние». Но эта книга как раз о том, как искать смысл и опору внутри неопределённости — не откладывая себя на потом.

Она для людей с БАР, которые чувствуют, что их «я» рассыпается на части. И для близких, которым хочется понять, что происходит, и научиться быть рядом бережно. У близких тоже есть тревога, страх ошибиться, бессилие — просто без той интенсивности, которая приходит с эпизодами. Это сходство не умаляет тяжести расстройства, но помогает говорить друг с другом без стены между вами и поддерживать бережно с обеих сторон.

Это не медицинское руководство и не замена терапии. Скорее попытка честно поговорить о том, как жить с диагнозом, не теряя себя — и не сводя к нему всю свою жизнь.

Как читать книгу, если у тебя БАР

Если у тебя биполярное расстройство, ты знаешь, каково это — жить в теле, которое твоё и не твоё одновременно. В одной фазе ты чувствуешь: «я всё могу, я нужен, я на своём месте». В другой — тот же человек, те же руки, та же память, но внутренний голос говорит: «я ничего не стою, я лишний». А между этими крайностями — иногда периоды равновесия, когда кажется, что можно выдохнуть и собрать себя заново. Но собранное снова расходится по швам при следующем колебании. Да, утомляет, бывает непонятно и выбивает из сил.

Это не просто смена настроения. Это смена самоописания. Каждая фаза приносит свою версию «я» — и каждая ощущается как подлинная, пока длится. Гипомания говорит: «вот это и есть настоящий ты — яркий, быстрый, продуктивный, значимый». Депрессия возражает: «настоящий ты — вот этот, бессильный, ненужный». А в эутимии, когда настроение ровное, ты пытаешься понять, какая из этих версий была правдивой — и приходишь к тревожному выводу, что ни одна. Или все сразу.

Исследования подтверждают то, что многие из нас чувствуют интуитивно. Люди с биполярным расстройством чаще описывают своё «я» как фрагментарное, разделённое на изолированные блоки — в отличие от здоровых людей, у которых позитивные и негативные черты переплетены и интегрированы (Taylor J.L., Morley S., Barton S.B. «Self-Organization in Bipolar Disorder: Compartmentalization and Self-Complexity», Cognitive Therapy and Research, 2007; Alatiq Y. et al. «Self-Organization in Bipolar Disorder: Replication of Compartmentalization and Self-Complexity», Cognitive Therapy and Research, 2010).

Качественные исследования показывают: биполярное расстройство создаёт переживание путаницы, противоречия и сомнения в себе, из-за которых человеку трудно удерживать непрерывность своего «я» (Inder M.L. et al. «"I Actually Don't Know Who I Am": The Impact of Bipolar Disorder on the Development of Self», 2008; Dyga K. «Bipolar disorder and identity. Systematic review», Psychiatria Polska, 2019).

Острее всего стоит вопрос: где заканчивается болезнь и начинаюсь я? Что из того, что я чувствую и делаю, — «на самом деле моё», а что — симптом? Это экзистенциальное затруднение, известное в философии психиатрии как «неоднозначность между собой и болезнью» (Sadler J.Z. «The Psychiatric Significance of the Personal Self», 2007; Carls-Diamante S. «Know thyself: bipolar disorder and self-concept», Philosophical Explorations, 2022), — не побочный эффект, а одна из центральных проблем жизни с БАР.

Есть и хорошие новости. Те же исследования показывают: принятие своего расстройства — не как капитуляции, а как признания того, что биполярность вплетена в ткань жизни, — помогает выстроить более целостное чувство себя. Один из участников исследования сказал об этом так: «Каждый опыт — это часть меня, хороший или плохой; я помню их, знаю, что они случились, и ничего не могу с этим сделать. Я двигаюсь дальше, но забираю их с собой — и это делает меня сильнее» (цит. по: Dyga K. «Bipolar disorder and identity. Systematic review», Psychiatria Polska, 2019).

Эта книга — моя попытка сделать именно это: собрать состояния, присвоить опыт каждой фазы и найти в них не противоречие, а целостность. Я не предлагаю инструкцию и не обещаю исцеления. Я предлагаю взгляд изнутри — подкреплённый данными, потому что верю: понимание становится прочнее, когда личный опыт встречается с научным.

Она написана для нас — людей с БАР. И для тех, кто рядом: родных, близких, друзей, которым важно понять, что происходит с человеком, когда он не совпадает с самим собой. Если ты узнаешь себя на этих страницах — не только в диагнозе, но и в поиске, — значит, книга попала туда, куда должна.

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.