

Ли́ра Ми́нар

*Диссоциация
тревожности*

18+

Автофикшн

Лира Минар

Диссоциация тревожности

«Автор»

2026

Минар Л.

Диссоциация тревожности / Л. Минар — «Автор»,
2026 — (Автофикшн)

Когда внешний шум становится невыносимым, а дела превращаются в рутину — спасает уход от реальности глубоко в себя. И природа как безмолвный свидетель этого побега. Эта книга — грубые очерки из жизни, вырванные из контекста событий. Наблюдения за людьми здесь — лишь повод для безжалостного самонаблюдения. Рассуждения рождаются не из книг, а из необходимости объяснить себе собственную боль, тревогу и редкие просветы тишины. Это не автобиография поступков. Это — автобиография состояний. Документальная фиксация того, как строится внутренний мир человека, для которого чувствительность — одновременно проклятие и единственный способ быть живым. Личный отчёт о жизни на особом, тревожном режиме восприятия. Внимание: так как редакторов под рукой нет, книгу на орфографию и на жесткость текста проверял (нет, не создавал) искусственный интеллект. За что ему большое спасибо.

© Минар Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	5
Блок 1.	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Диссоциация тревожности

От автора

Здравствуй, мой дорогой и, надеюсь, терпеливый читатель. Я не стану плести кружева романтики, обещая тебе захватывающие приключения. Я предлагаю нечто иное – взгляд внутрь себя, преломленный через мою личную, возможно, странную оптику.

Этот взгляд – мой способ отстраниться. Мой личный ритуал, позволяющий физически отдалиться от самой себя, чтобы отчетливее увидеть очертания моих собственных страхов и стремлений. Словно отходя дальше от картины, я начинаю замечать детали, которые раньше ускользали от моего внимания. И с каждым таким шагом назад тревога, прежде расплывчатым пятном занимавшая все мое сознание, словно собирается в четкую, почти осязаемую точку. Её становится возможно рассмотреть, изучить. Или же просто оставить позади, на безлюдной аллее моих воспоминаний. И когда я останавливаюсь, заглушив шум внешнего мира, в ушах не звенит гул, а наступает неожиданная ясность. Бег сменяется паузой, хаос – тишиной. И в этой тишине я наконец-то слышу не навязчивый, извечный внутренний монолог, а собственный, тихий голос. Тот голос, что обычно тонет в какофонии повседневной жизни. Голос, говорящий не о том, что должно быть, а о том, что есть на самом деле. О моей истинной, не приукрашенной ничем территории. Я называю это сознательным уединением. Не одиночеством от недостатка людей, а от избытка себя – того самого, подлинного, которого невозможно расслышать в суете. Это пространство, где чужие сценарии не работают. Где я могу, наконец, признаться себе в самом важном, самом болезненном, самом странном. Без попыток завуалировать это красивой оберткой. Меня зовут Лира. Не знаю, понравлюсь ли я тебе. Но я обещаю быть честной – до самого конца. До последней строчки, до последней мысли, выжженной на бумаге этим внутренним ветром, рожденным скоростью молчания и ясностью, которая тяжелее любого сказанного слова. Это – мой способ существования. Не идеальный, не самый легкий, но единственно возможный для меня. И я приглашаю тебя взглянуть на мир моими глазами. Хотя бы на время этой книги.

Блок 1.

Глава 1.

Немного о себе.

С самого раннего детства я обожала мечтать и читать. Правда, даже в сказках у меня всё было по-своему. Вместо прекрасного принца на белом коне я представляла себе отважного всадника на стремительном спортбайке или сурового, молчаливого рыцаря в доспехах. До сих пор во мне живут образы из далекого прошлого: тяжелые, начищенные до блеска доспехи, незыблемый кодекс чести, загадочные чумные доктора в своих масках. И для меня это не просто страницы истории – это понятные правила и четкие социальные роли. Так мне проще ориентироваться в жизни. Ведь живые люди непредсказуемы в своих поступках, а эти образы, словно прочный каркас, помогают удержать мой собственный внутренний мир от хаоса и окончательного разрушения. С их помощью мне удастся объяснить даже самые сложные, запутанные чувства: верность становится священным обетом, осторожность – жестким карантинном, а тоска перерастает в невыносимую, всепоглощающую печаль. Но всё это, конечно, создает определенный разрыв между мной и реальностью. Внутри меня – строгий, практически стерильный мир с нерушимыми железными законами, а снаружи – гибкая, постоянно меняющаяся, нечеткая реальность, полная полутонов. И от этого несоответствия мне порой становится невыносимо тесно в собственной голове. Именно поэтому все эти образы – мой личный язык. Мой способ сохранить ясность мышления и не сойти с ума. Пока я неукоснительно следую этим внутренним правилам, я чувствую себя цельной, собранной. Меня не разрывает на части, и я четко вижу, куда иду. В конечном счете, все это – не банальное бегство от реальности, а хитрый способ выжить в этом безумном мире. Это попытка выстроить внутри себя неприступную крепость, где я смогу навести порядок и просто быть самой собой, без масок и притворства. В этой крепости нет места для суеты и спешки. Звуки внешнего мира доносятся сюда приглушенно, словно тихий шум дождя за толстыми, надежными стенами. Здесь царит мой собственный, строго регламентированный порядок: книги аккуратно стоят ровными рядами на полках, мысли разложены по своим местам, а каждый страх имеет свое собственное имя и четкие границы. Иногда мне даже кажется, что это вовсе не убежище, а настоящая лаборатория, где я одновременно и ученый, и подопытный кролик. Я внимательно наблюдаю за своими реакциями, скрупулезно записываю результаты своих экспериментов, отчаянно пытаюсь вывести ту самую заветную формулу спокойствия. Но, к сожалению, пока у меня ничего не получается. Вместо нее – лишь странная, немного жутковатая коллекция артефактов: маленький осколок стекла, напоминающий мне о конкретном дне моей жизни; определенная узнаваемая мелодия, которая включается в моей голове в моменты особой тревоги; необъяснимое ощущение ветра на моем лице, хотя все окна плотно закрыты. Это – мой личный способ помнить. Помнить не столько о конкретных событиях, сколько о тех состояниях, которые я тогда переживала. Как пахло в воздухе в тот момент, когда мне было совершенно невыносимо. Как луч солнца падал на стену, когда мне становилось хоть немного легче. И чем дольше я живу в этой своей крепости, тем яснее понимаю: я не столько ее хозяйин и хранитель, сколько ее пленник. Стены, которые так надежно защищают меня от внешнего хаоса, постепенно отгораживают от всего живого и настоящего. Моя безупречная тишина внутри начинает невыносимо звенеть в ушах. И тогда во мне возникает парадоксальное, странное желание – не разрушить эти стены до основания, а всего лишь пробить в них небольшую бойницу. Маленькое, идеально круглое отверстие, сквозь которое я могла бы просто смотреть. Не принимая никакого участия, не рискуя ничем, но хотя бы видя, как движется и живет мир снаружи. Как в нем, не стесняя себя никакими правилами и ограничениями, живут другие люди.

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.