



НЕ ВСЕ ДОМА

Мирай

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Мирай
НЕ ВСЕ ДОМА

«Автор»

2026

Мирай

НЕ ВСЕ ДОМА / Мирай — «Автор», 2026

Мне двадцать три. У меня биполярное расстройство и пограничное расстройство личности. Это мой дневник. Здесь нет надежды. Нет розовых очков. Нет попыток казаться нормальной. Только я. Воровство, алкоголь, изнасилование, депрессии, психозы, таблетки, страх, пустота. В гипомании я звезда. В депрессии я никто. Я не знаю, кто я на самом деле. Я написала это, чтобы выжить. И чтобы вы, нахуй, заткнулись. Добро пожаловать в мой ад. Вы сами попросились.

© Мирай, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Мирай НЕ ВСЕ ДОМА

Глава

Дневник

Пациентка Д., двадцать три года. Диагнозы: биполярное аффективное расстройство (БАР), смешанный эпизод с депрессивным доминированием. Пограничное расстройство личности (ПРЛ), коморбидное течение. Анамнез: диагнозы установлены три месяца назад. Ранее два года лечилась от депрессии антидепрессантами — без стойкого эффекта, с индуцированной гипоманией. Психотические симптомы и странные идеи в анамнезе скрывала. Самоповреждения: последний эпизод шесть месяцев назад, до этого ремиссия пять лет.

ГЛАВА 1. ДО ПЯТИ

Я гоняла пацанов палкой.

Я ничего не боялась. Я бегала быстрее всех. Я кричала громче всех. Я первая лезла в драку. Бабушка смотрела и качала головой. Но я была целая. Я была сильная. Я была.

Я не знала, что такое страх. Я не знала, что такое слабость. Я не знала, что мир может ударить так, что ты не встанешь.

Я просто жила. ПРЛ ещё не сформировался. Травм не было. Только я и моя палка. И пацаны, которые от меня убегали.

Потом я переехала. Жить с матерью. И палка осталась в прошлом.

Научный анализ

ПРЛ формируется из двух факторов: генетической предрасположенности и травм в детстве. До пяти лет, в безопасной среде с бабушкой, мозг пациентки развивался нормально. Переезд к матери и последующие травмы запустили изменения: центр страха стал гиперреактивным, а центр контроля ослаб. Это не характер. Это нейробиология.

Глава 2. Семь лет. Первое унижение

Во дворе был мальчик. Старше меня. Он издевался. Каждый день. Я жаловалась матери. Я жаловалась отчиму. Никто ничего не делал.

Я помню это чувство. Беспомощность. Я больше не могла взять палку. Я больше не могла бежать быстрее. Он был старше. Он был сильнее. А взрослые просто смотрели.

Он издевался. Потом начинал нормально общаться. Потом снова издевался. Как качели. Как будто он проверял, сколько я выдержу.

Я выдерживала. Потому что у меня не было выбора.

Научный анализ

Когда ребёнка травят, а взрослые не защищают, мозг учится одному: мир опасен, люди непредсказуемы, близость — это риск. Паттерн «издевательство — примирение — издевательство» создаёт чёрно-белое мышление: человек либо хороший, либо плохой. Третьего не дано. Так работает ПРЛ.

Глава 3. Открытие. Чужие руки

Однажды брат моей подруги узнал, что этот мальчик обижает его сестру. Он наступил ему на голову. Буквально. Я стояла рядом и смотрела. Внутри что-то щёлкнуло. Я обрадовалась.

Не потому что я была жестокой. Потому что я поняла: я больше не могу защитить себя сама. Но я могу сделать проблемы чужими руками.

Я начала собирать информацию. Всё. Про всех. Я запоминала, кто что сказал, кто что сделал, кто перед кем проебался. Я хранила это в голове. Как архив. Как оружие.

Как только человек делал мне гадость — я доставала этот архив. И сливала всё. Не ему. Тем, кому это было выгодно. Тем, кто мог ему навредить.

Он получал. Не за то, что обидел меня. Но он получал. И это было главное.

Научный анализ

Манипулятивное поведение при ПРЛ — не злой умысел. Это адаптация. Пациентка научилась защищаться косвенно, потому что прямая защита была невозможна. Мозг запомнил: эта стратегия работает. И продолжает использовать её даже во взрослом возрасте.

Глава 4. Я перестала быть собой

Где-то между семью годами и школой я перестала быть той девочкой с палкой.

Я стала замкнутой. Я перестала защищать себя прямо. Я научилась защищаться косвенно. Через информацию. Через других. Через месть.

Я стала тихой. Я стала наблюдательной. Я стала опасной.

Я не знала, что это ПРЛ. Я думала, что я просто «повзрослела». Что я научилась жить в этом мире. Что я стала умнее.

Я стала слабее. Но я научилась делать так, чтобы это не было видно.

Научный анализ

Пациентка не «повзрослела». Она адаптировалась к травме. Мозг выбрал стратегию скрытой защиты, потому что открытая защита работала против неё. Эта стратегия фиксируется и становится частью личности: недоверие к людям, гиперконтроль, потеря способности быть уязвимой.

Глава 5. Школа. Третий класс

Учительница поменяла ко мне отношение. Я не знаю, почему. Может, я стала замкнутой. Может, она что-то услышала. Может, просто устала. Одноклассники подхватили.

Я снова была одна. Я снова не могла защитить себя прямо. Я снова собирала информацию. Я снова ждала.

ПРЛ уже работал. Я не знала, как он называется. Я думала, что это просто «я такая». Что я не умею дружить. Что я странная. Что я неправильная.

Я знала только одно: мир опасен. Люди притворяются. Если ты расслабишься — тебя ударят. Всегда. Вопрос времени.

Научный анализ

Хроническое отвержение в детстве активирует те же участки мозга, что и физическая боль. Повторяясь, это формирует убеждение: «я неправильная, меня не примут». Человек с ПРЛ начинает избегать близости, чтобы не быть отвергнутым снова. Это порочный круг.

Глава 6. Травмы. Отчимы

Их было много. Я не хочу описывать каждую. Но они были. И они оставили следы.

К тому времени ПРЛ уже сформировался. Не как диагноз. Как способ выживать. Как броня. Как набор правил: не доверяй, не расслабляйся, собирай информацию, защищайся первым, нападай до того, как нападут на тебя.

Та девочка с палкой умерла. Я не помню, когда именно. Просто однажды я проснулась и поняла, что я другая. Что я не могу просто ударить. Что я должна думать. Что я должна планировать. Что я должна ждать.

Научный анализ

Повторяющаяся травма от фигур привязанности — главная причина ПРЛ. Мозг ребёнка перестраивается в режим постоянной защиты. Страх становится фоном. Контроль — единственной безопасностью. Это не слабость. Это выживание.

Глава 7. Страх публичного унижения. Не стыд

Я не стыжусь того, что я такая. У меня нет стыда за диагнозы. За ПРЛ. За БАР. За то, что я сломана. За то, что я сливаю компромат. За то, что я разрушаю отношения.

У меня есть страх.

Страх, что на меня косо смотрят. В супермаркете. На улице. В любом публичном месте. Мне кажется, что все видят меня. Что все знают. Что все осуждают.

Я иду по магазину и чувствую взгляды. Я не знаю, реальны ли они. Я знаю только, что я их чувствую. Что от них хочется сжаться. Что я начинаю двигаться быстрее, чтобы уйти. Чтобы не быть видимой.

Это не стыд за себя. Это страх публичного унижения. Страх, что кто-то увидит меня настоящей и отвернется. Страх, что меня разоблачат.

ПРЛ — это не про стыд. Это про страх быть отвергнутой. Про страх, что все увидят, какая ты на самом деле, и уйдут.

Научный анализ

Страх отвержения — главный критерий ПРЛ. Он не равен стыду. Это гиперчувствительность к социальным сигналам, которая активирует те же зоны мозга, что и физическая боль. Пациентка не может это контролировать. Это часть болезни.

Часть вторая. Гипомании. Звёздная болезнь.

Глава 8. Гипомания. Звёздная болезнь

Я помню этот момент. Когда зрачки расширяются. Когда воздух становится электрическим. Когда я просыпаюсь и понимаю — я не просто я. Я — кто-то другой. Кто-то великий.

Я пишу книги. За одну ночь. Я открываю пустой документ и из меня выливается текст. Строчки, страницы, главы. Я не редактирую. Я не перечитываю. Я просто извергаю. Я чувствую себя гением. Я верю в это.

Я хочу делать музыку. Я слышу мелодии в голове. Они звучат так громко, что я не сплю. Я открываю приложение и пытаюсь записать. У меня нет навыков. У меня нет инструментов. Но это не имеет значения. Я — звезда. Звезде не нужны навыки. Звезда просто есть.

Я хочу сниматься с Сидни Суини. На полном серьёзе. Я вижу это. Я чувствую это. Я представляю, как мы стоим на красной дорожке. Я — звезда. Она — звезда. Мы вместе. Я не вижу границ между желанием и реальностью.

Я слушаю музыку — и чувство грандиозности возрастает. Каждый аккорд поднимает меня выше. Каждая нота говорит: ты особенная. Ты не такая, как все. Ты — избранная. Я верю этому.

Научный анализ

Гипомания — это повышение дофамина в центре вознаграждения мозга. Пациентка чувствует себя звездой, потому что система торможения временно отключена. Грандиозность — это биохимия, а не характер.

Глава 9. Деньги. Откуда они берутся?

В гипомании у меня всегда есть деньги. Я не знаю, откуда. Я не помню, чтобы зарабатывала. Я не помню, чтобы брала в долг. Они просто есть. И я трачу их.

Я не думаю. Я не считаю. Я покупаю. Всё, что хочу. Всё, что вижу. Я не смотрю на цену. Я не смотрю на баланс. Я просто нажимаю «купить».

Потом гипомания заканчивается. И я сижу с пустым счётом. С вещами, которые мне не нужны. С долгами, которые я не помню, как брала. Я смотрю на историю заказов — и я не узнаю себя. Кто это сделал? Это была я? Это был кто-то другой?

Я не знаю. Я не помню.

Научный анализ

Импульсивные траты — классический симптом гипомании. Пациентка не думает о последствиях, потому что участок мозга, отвечающий за торможение, временно отключён. Она покупает не вещи, а ощущение «я могу, я живу, я заслуживаю».

Глава 10. Секс. Ненасытность

В гипомании моё либидо взрывается. Я хочу. Всё. Всегда. Я не могу остановиться. Я занимаюсь незащищённым сексом. Я знаю, что это опасно. Но я не думаю о последствиях. Я думаю только о том, как это чувствуется. Как это ярко. Как это живо.

Секс в гипомании — не про близость. Это про ощущение. Про власть. Про то, что я — центр вселенной. И все хотят меня. Все. Каждый. Момент.

Я ненасытная. Я не могу насытиться. Я хочу больше. Я хочу ещё. Я хочу до изнеможения.

Научный анализ

В гипомании растёт дофамин и тестостерон, снижается серотонин — это разжигает либидо. Но это не про близость, а про ощущение власти. Мозг требует награды, и секс становится её инструментом.

Глава 11. Власть. Госпожа. Псы

Я стала госпожой. В гипомании.

У меня есть «псы». Мужчины, которые хотят моей власти. Они приходят ко мне. Они просят, чтобы я доминировала. Я не занимаюсь с ними сексом. Я просто смотрю на них. Я приказываю им. Я управляю ими.

Весь фокус — на мне. Я смотрю только на себя. На то, как я выгляжу. На то, как я звучу. На то, как я двигаюсь. Мне плевать на того, над кем я доминирую. Он — просто инструмент. Он — зеркало. В котором я вижу свою силу.

В депрессивной фазе я не хочу этим заниматься. Мне становится страшно. Я не понимаю, кто это делал.

Но в гипомании — это я. Настоящая я. Та, которая не боится. Та, которая владеет.

Научный анализ

Желание власти и доминирования в гипомании — это компенсация. Пациентка занимает всё пространство, потому что в депрессии она занимает почти ноль. Это качели. Она не может с них слезть, потому что это химия, а не выбор.

Глава 12. Опасность. Импульсы

Как-то в гипомании мне захотелось открыть дверь машины на ходу.

Я сидела на пассажирском сиденье. Мы ехали по трассе. Машина летела. Внутри меня что-то щёлкнуло. Я вдруг подумала: «А что, если открыть?» Я протянула руку к ручке. Я почти сделала это. Я почти перестала бояться.

Я не сделала. Я остановилась. Я не знаю, как. Я помню только, что я хотела. Сильно. Импульсивно. Без страха. Без мысли о последствиях.

Потом я подумала об этом. И мне стало страшно. Я могла умереть. Я могла вылететь из машины. Я могла убить себя. И я почти сделала это. Потому что мне было плевать.

Это гипомания. Это не я. Это фаза. Она даёт мне силу — и она даёт мне желание умереть.

Научный анализ

Импульсивные суицидальные действия при гипомании редки, но возможны — когда префронтальная кора отключается, а импульс становится сильнее страха. Пациентка не хотела умереть. Она просто не могла остановиться.

Глава 13. Конец гипомании

Гипомания заканчивается. Всегда. Внезапно. Или постепенно.

Я просыпаюсь — и я больше не звезда. Я просыпаюсь — и я просто Д. Пустая. Уставшая. С пустым счётом. С долгами. С воспоминаниями о том, что я делала.

Я перечитываю книги, которые написала. Они кажутся мне бредом. Я слушаю музыку, которую хотела записать. Она кажется мне шумом. Я смотрю на историю заказов — и я не узнаю себя.

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.