

The background is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a misty mountain landscape with several peaks. In the foreground, a large, gnarled tree with dark green branches and clusters of small orange-red berries dominates the right side. The overall style is soft and atmospheric, with a color palette of greens, greys, and earthy tones.

# НЕ ВСЕ ДОМА

Мирай

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

# Мирай Мирай НЕ ВСЕ ДОМА

*<https://litres.ru/74128128>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

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.

# Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# 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 убежали.

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 запомнила, 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, реальные 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 настоящую и отвернётся. 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 активизирует 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.