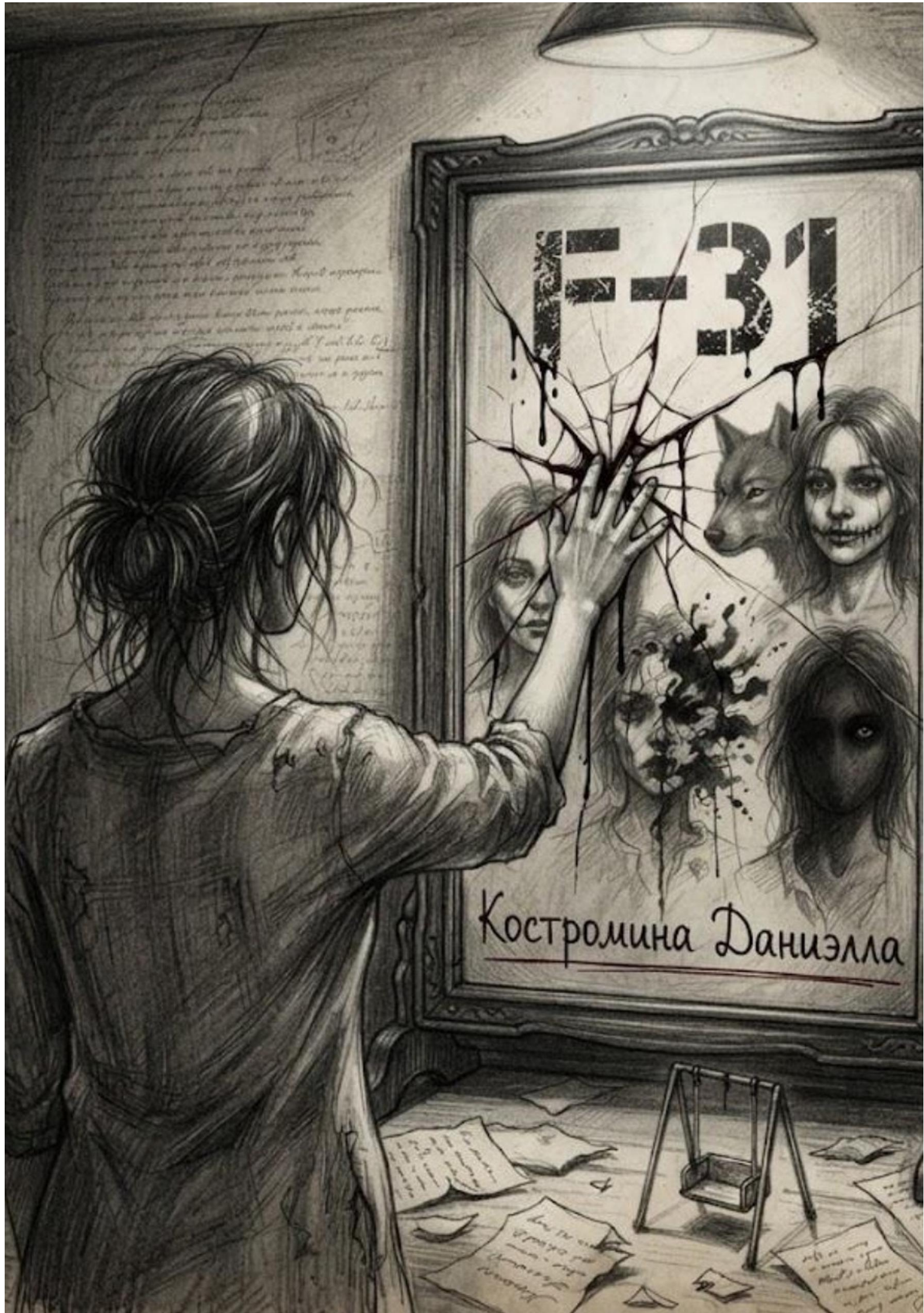




F-31

Костромина Даниэлла

Даниэлла Костромина

F-31

«Автор»

2026

Костромина Д.

Ф-31 / Д. Костромина — «Автор», 2026

Сборник «Ф-31» – не просто стихотворения. Это инструмент. Своего рода ключ к пониманию того, как живет человек с биполярным аффективным расстройством. Через строки, через ритм, через самую плоть текста читатель сможет увидеть изнутри – не со стороны учебника, а из глубины. Проследить, как болезнь протекает, как она дышит, как меняет своё лицо от дня ко дню, от часа к часу. Здесь нет объяснений. Здесь есть опыт. И тот, кто откроет эту книгу, погрузится в мир травмы – не как сторонний наблюдатель, а как свидетель. Как тот, кто заглянул за закрытую дверь и уже не сможет сделать вид, что не видел.

© Костромина Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

F-31	5
Аннотация	6
Пролог	7
Вступление	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

F-31

F-31

Сборник стихотворений

Костромина Даниэлла

Аннотация

Сборник «F-31» – не просто стихотворения. Это инструмент. Своего рода ключ к пониманию того, как живет человек с биполярным аффективным расстройством. Через строки, через ритм, через самую плоть текста читатель сможет увидеть изнутри – не со стороны учебника, а из глубины. Проследить, как болезнь протекает, как она дышит, как меняет своё лицо от дня ко дню, от часа к часу.

Здесь нет объяснений. Здесь есть опыт. И тот, кто откроет эту книгу, погрузится в мир травмы – не как сторонний наблюдатель, а как свидетель. Как тот, кто заглянул за закрытую дверь и уже не сможет сделать вид, что не видел.

Пролог

Болезнь не развивается линейно. Она не идёт по прямой – она ломает. Сначала трещины по краям. Потом – центр. А дальше ты уже не понимаешь, где ты, а где она. Мания поднимает выше неба. Депрессия прибывает к земле. Между ними – пропасть. Там нет времени, нет слов. В этой пустоте только эхо собственного дыхания.

F-31. Биполярное аффективное расстройство (БАР). Диагноз, который для многих звучит как клеймо. Но он – только название. Сухая строка в медицинской карте. Настоящее – внутри. Там, где мысли рвутся в разные стороны, где голоса не умолкают, где тишина становится громче крика. Болезнь растёт. Заполняет пустоты. Становится тобой. И ты уже не помнишь, какой была до.

Но остаётся одно - единственное, что не отнять: слова. Не гладкие, не правильные, рваные, колющие, те, что выходят сами, без спроса, без разрешения. В мании они быстрые, звонкие, режущие. В депрессии тягучие и удушающие. Но всегда живые.

В этом сборнике нет поэзии. Есть фиксации. Запись состояний. Это инструмент, способ изучить БАР не по учебникам, не по чужим пересказам, а напрямую – через текст, через ритм, через дыхание человека, который живет с этим каждый день. Симптоматика здесь не описана – она проявлена. Протекание болезни не объяснено – оно показано. Читатель не узнает о диагнозе со стороны, он входит внутрь, погружается в мир травмы, где нет дна, где всё зыбко и каждое слово – свидетельство.

Иное стихотворение – это мгновение, выхваченное из хаоса. Срез, в котором болезнь говорит на своем языке – без переводчика, без цензора. Кто-то прочитает и отшатнется, кто-то узнает себя, а кто-то поймёт чужие муки.

Эти строки не лечат, не спасают. Они – след, оставленный на бумаге, чтобы не исчезнуть бесследно. Чтобы кто-то однажды открыл эту книгу и понял: там, за диагнозом, за холодными медицинскими терминами, за стенами палаты – живой человек. Дышащий. Чувствующий. Пишущий пальцем по воздуху, когда отнимают всё остальное. И если хоть одна строка отзовется в чьей-то груди – значит, слова не солгали. Значит, они своё дело сделали.

Вступление

Связки врезались в запястья. Запах хлорки. До этого — заправка, бензин, зажигалка. Я помню, как пахло топливом, как оно склеивало пальцы, как я стояла в луже своей же смерти и чиркала. Чирк. Чирк. Не загоралось. Ветер. Или руки дрожали. Или кто-то выбил зажигалку. Не помню. Помню только, что меня скрутили, и я полетела лицом в асфальт. Потом — связки. Потолок.

Потолок дышал. Трещины расходились от лампы к углам, как гнилые вены. Пятна — серые, жёлтые, чёрные — расплывались, если смотреть долго. Я смотрела. Галлюцинации выползали из щелей, из воздуха, из-под кожи. Они были страшными, но мы срослись. Я проваливалась в них, как в яму без дна. Они шептали. А я запоминала. Каждый образ. Каждый звук. Каждый кусок этого мрака. Ведь я знала: их мир — это мой внутренний мир.

Через несколько дней я раздобыла карандаш. Обычный, деревянный, с тупым грифелем. Я написала первое стихотворение. Не помню его. Помню только, как строчки легли на бумагу — и внутри стало тихо. Не совсем. Минута. Может, две. Но тихо. Я снова могла дышать.

Меня зовут Костромина Даниэлла. Я пишу о том, что вижу. О том, что слышу в тишине. О том, что приходит ночью, когда сон — как закрытая дверь, а голоса — как соседи за стенкой. Даже когда отбирают ручку. Тогда пальцем по воздуху. По стене.

Этот сборник — всё, что осталось от тех дней. Стихотворения, которые я писала в психиатрической больнице. На обрывках и клочках бумаги, которые удавалось спрятать. Здесь есть выписки из медицинской карты — холодные строки. Они идут перед каждым стихотворением как напоминание: у этой боли есть диагноз. Биполярное аффективное расстройство.

Здесь нет вымысла. Выдумка не нужна, когда внутри достаточно мусора. Стихи — они как пульс. Рваный. Неровный. Настоящий. Я не причёсывала их. Они свалились на бумагу такими, какими родились — грязными, живыми, неудобными. Если пригладить — перестанут дышать.

Я пишу, чтобы не исчезнуть. Чтобы кто-то, когда-то прочитал и сказал: да, я тоже так чувствовал.

Ночь. Я привязана к кровати. Считаю трещины на потолке и проваливаюсь в них. Снова. Снова. Снова. Сегодня я не сгорела.

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.