

F60.31

Расщепление



Даниэлла Костромина

Даниэлла Костромина
F-60.31: Расщепление

«Автор»

2026

Костромина Д.

F-60.31: Расщепление / Д. Костромина — «Автор», 2026

F60.31 — код эмоционально неустойчивого расстройства личности, пограничного типа. Этот сборник — не клинический дневник и не учебник по психиатрии. Это поэтическая карта любви, увиденной изнутри ПРЛ и биполярного расстройства. Здесь другой человек одновременно спаситель и угроза, свет и пурга, клятва и прощание. Любовь не идёт ровной линией: она расщепляется на идеализацию и обесценивание, слияние и отталкивание, бред и тихое выживание. Стихи говорят о том, как страшно потерять другого, потому что вместе с ним теряешь себя, и как хочется уйти первой, чтобы не быть брошенной. Это письма, которые не были отправлены. Для тех, кто узнает в них свою слишком сильную любовь, — и для тех, кто хочет понять, как любит человек с пограничным расстройством личности.

© Костромина Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Аннотация	5
Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Даниэлла Костромина

F-60.31: Расщепление

Аннотация

F60.31 — код эмоционально неустойчивого расстройства личности, пограничного типа. Этот сборник — не клинический дневник и не учебник по психиатрии. Это поэтическая карта любви, увиденной изнутри ПРЛ и биполярного расстройства.

Здесь другой человек одновременно спаситель и угроза, свет и пурга, клятва и прощание. Любовь не идёт ровной линией: она расщепляется на идеализацию и обесценивание, слияние и отталкивание, бред и тихое выживание. Стихи говорят о том, как страшно потерять другого, потому что вместе с ним теряешь себя, и как хочется уйти первой, чтобы не быть брошенной. Это письма, которые не были отправлены. Для тех, кто узнает в них свою слишком сильную любовь, — и для тех, кто хочет понять, как любит человек с пограничным расстройством личности.

Введение

Пограничное расстройство личности — это не про то, что человек «слишком эмоциональный» или «сложный характер». Это про то, что внутри нет устойчивой точки, из которой можно смотреть на мир и на себя. Настроение, самооценка, образ другого человека — всё это меняется быстро и сильно, и ты не успеваешь за этим. Не потому что не хочешь. Потому что так устроено.

Один из главных механизмов при ПРЛ называется расщепление. Это когда человек не может удерживать в голове сразу и хорошее, и плохое о ком-то. Есть только одно. Сегодня ты для меня — самое лучшее, что случилось. Завтра ты — тот, кто меня бросит, предаст, сделает больно. Это не два мнения, которые живут рядом. Это два мира, и я перехожу из одного в другой, не замечая перехода. Вчерашние слова «люблю» не отменяют сегодняшнего «уйди». Оба сказаны всерьёз.

Любить при ПРЛ — значит любить слишком сильно и слишком быстро. Другой человек становится не частью жизни, а условием её. Если он рядом — я есть. Если он уходит — я рассыпаюсь. Поэтому так страшно. Поэтому так больно. Ты не просто боишься потерять любимого. Ты боишься потерять себя вместе с ним.

И одновременно — ты отталкиваешь. Раньше, чем успеют оттолкнуть тебя. Обесцениваешь, чтобы не оказаться брошенной. Сжигаешь то, что вчера писала. Говоришь «тоже» вместо «я тебя люблю», потому что «я тебя люблю» — это слишком. Слишком открыто. Слишком опасно. Лучше уйти первой, чем ждать, когда уйдут.

Этот сборник создан не для того, чтобы объяснить диагноз. И не для того, чтобы оправдаться. Я написала эти стихи потому, что иначе было не выжить. В них любовь такая, какая она есть: с идеализацией и обесцениванием, с клятвами и прощениями, с бредом и памятью, с попыткой отпустить и неумением это сделать. F60.31 — код болезни. Но за кодом — человек. И этот человек любит.

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.