

18+

ДЖЕКИ МАЙСКОВСКИ

18+

**КАК РАЗБИТЬ СЕБЕ  
СЕРДЦЕ И  
ОБВИНИТЬ В ЭТОМ  
ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА**

Джеки Майсковски

**Как разбить себе  
сердце и обвинить  
в этом другого человека**

«Издательские решения»

## **Майковски Д.**

Как разбить себе сердце и обвинить в этом другого человека /  
Д. Майковски — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-655709-3

Разбитое сердце — не просто метафора. Это карта боли, шрамов и ошибок, ведущая напрямик в личный ад. По совету психотерапевта, героиня начинает изливать свою боль на бумагу, превращая историю травматической привязанности в откровенную исповедь. Она погружается в болезненные воспоминания в поисках объяснения своих страданий. Сможет ли героиня найти «клей», способный восстановить разбитое сердце и выбраться из порочного круга эмоциональной зависимости?

ISBN 978-5-00-655709-3

© Майковски Д.  
© Издательские решения

# Содержание

Глава 1. Раз, два, три...	6
Глава 2. Ловушка надежды	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Как разбить себе сердце и обвинить в этом другого человека

## Джеки Майковски

© Джеки Майковски, 2025

ISBN 978-5-0065-5709-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Запись сессии №7.

Пациент: Джеки Майковски

Диагноз: Посттравматическое стрессовое расстройство, связанное с расстройством привязанности. Пациент демонстрирует искаженное восприятие реальности, ошибочно оценивает собственную роль в травмирующих событиях, демонстрирует высокую склонность к саморазрушению.

Мой психотерапевт решил, что я должна это написать. Вывернуть всё наружу, и, может быть, тогда боль отступит, ведь легче мне не становится уже очень давно. Боль – это единственное, что я знаю наверняка и в чем я точно уверена, словно мы стали единым целым, когда разбилось мое сердце. Как оказалось – это не просто орган. Это карта. Карта ошибок, надежд и ожиданий. Моя же карта теперь испещрена шрамами – путеводитель по собственному аду.

Я не понимаю, зачем пишу это. Может быть, для себя, чтобы, наконец, понять, что происходит у меня внутри. Может быть, все же для них, чтобы они поняли, что я безнадежна. Или же, может быть, чтобы показать кому-то, как легко сломаться, и как тяжело собрать себя заново, мое напутствие будущим поколениям, которое никто не прочитает.

Вся эта задумка, психологический трюк с бумагомаранием, кажется мне ужасно глупым и скучным, но мне возразили: «Напишите так, чтобы было интересно».

Что ж, попытаюсь.

## Глава 1. Раз, два, три...

Я считаю удары собственного сердца, пытаюсь унять дрожь в руках. Каждый удар – эхом отдается в тишине, напоминая о моей нелепой надежде. Как героиня дешевого романа, я прокручиваю в голове каждое слово, взгляд, жест, ища подтверждение свое вере.

Сердце бьется так сильно, словно хочет прорваться сквозь грудную клетку, порождая острую боль. В голове старая киноплёнка, мелькают воспоминания – нечеткие, но навязчивые образы. Ощущение отвратительное, липкое. Грудь словно разодрали хищники, и нечем дышать. Ноздри забиты бумажными салфетками, которым я пытаюсь заглушить свои всхлипы, ставшие уже бесячими.

Говорят, мы получаем заслуженное, и ровно столько, сколько нам по силам выдержать. Но за что мне было это ежедневное испытание, эта способность выдерживать то, что, казалось, медленно меня убивает? Ответа не было. Лишь рос счет ран на истерзанном сердце. Грудная клетка – месиво из осколков. Раз, два, три... Сколько их? Сотни? Тысячи? Каждый осколок – невысказанное слово, пропущенный звонок, проигнорированный взгляд. Они впиваются зазубринами в ребра, легкие, в саму жизнь. Я пытаюсь залечить их, собрать разбитое, но нужного клея, кажется, не существует.

Эта история – мой личный опыт травматической привязанности, как цикл «надежда-разочарование» запускал во мне каскад гормонов стресса, вызывая физиологическую реакцию, схожую с абстинентным синдромом. Каждый «осколок» – микротравма, формирующая комплексную посттравматическую реакцию. Врачи называют это «повышенной тревожностью» или «эмоциональной нестабильностью», идущей вкуче с другими соматическими симптомами, как затрудненное дыхание и боль в груди. Для меня же это ощущалось как утопление.

Психологи, опираясь на теорию Джона Боулби, говорят о «привязанности» как о врожденной потребности в близких эмоциональных связях. В моем случае неудовлетворенная потребность во взаимности привела к формированию небезопасной анксиозно-амбивалентной привязанности, сопровождающейся постоянным страхом отвержения и отчаянным поиском подтверждения своих иллюзий.

Я стала иллюстрацией принципа оперантного обусловливания Скиннера – «негативного подкрепления». Мои усилия по «заслуживанию» внимания, направленные на снижение тревоги от неопределенности, парадоксальным образом укрепляли зависимость от объекта привязанности.

Что ж, наука предлагает множество сложных объяснений для странного поведения людей, жаждущих любви и счастья, но ни один научный термин не способен описать ту стену боли, которая падает на хрупкое человеческое тело и вызывает, как заумно говорится, защитные механизмы психики, такие как вытеснение и рационализация, препятствуя осознанию реальности и принятию разумных решений. Все это для того, чтобы избежать еще большей боли, своего рода анестезия.

Но по факту, это саморазрушение, и я видела его в зеркале: измученное лицо, тусклые глаза – картина полнейшего упадка. И я прекрасно понимала, кто в этом виноват.

## Глава 2. Ловушка надежды

Все начиналось так безобидно и мило. Я увидела его, и меня словно ударило током, – короткое замыкание в самом сердце. Мир вокруг растворился, оставив только его. Я стояла, зачарованная, не веря, что наше теплое онлайн-общение обрело такую осязаемую, реальную форму. Это было похоже на возвращение домой после долгого путешествия – знакомое, родное, но одновременно и совершенно новое, удивительное.

Я не могла оторвать от него взгляд, его небесно-синие глаза – как бездонный океан, в котором я готова была утонуть без остатка. В них жил космос: таинственные глубины, искрящиеся звёзды надежды и спокойствие безмятежного летнего неба. Казалось, что, глядя в них, я могу разгадать все тайны Вселенной, но и самой себя – заново, открывая все новые и новые грани своей души. Его взгляд был теплым, как солнечный луч, пробивающийся сквозь утренний туман, нежным, как прикосновение лепестков розы, и полным безграничного покоя, что я почувствовала себя маленькой, хрупкой, но безмерно счастливой, нашедшей, наконец, свою тихую гавань.

В тот миг исчезло всё – сомнения, страхи, вся прежняя жизнь. Остались только мы двое, и это трепетное ощущение абсолютной гармонии, словно две части одной души, наконец-то воссоединившиеся после долгой разлуки. Воздух вокруг нас словно звенел от невысказанных слов, от нежности и предвкушения будущего, рисованного яркими красками в нашем общем воображении. И я знала, что это начало чего-то прекрасного, чего-то невероятного, чего-то, что навсегда останется в моей памяти как самое волшебное мгновение жизни.

Мы проводили время вместе, и каждое мгновение было наполнено таким светом, что я боялась моргнуть, чтобы не пропустить ни единой искры его улыбки. Она была яркой, искренней, способной растопить ледники Антарктиды. Его глаза светились целым калейдоскопом эмоций – от нежной ласки до бурлящей страсти, и я тонула в этом бурном потоке, забывая обо всем на свете. Его объятия, поцелуи... это был вихрь, смерч, торнадо чувств, уносящий меня в бездну блаженства. Я не могла сдержать свои чувства, они били ключом, подобно фонтану, бьющим из-под земли – я боготворила его, и хотела кричать об этом на каждом углу, вышить узором на каждой улице и выгравировать на Луне! Но эта история не о безоблачном счастье.

После моего признания, после того, как я выложила перед ним всю свою душу, словно на алтарь, он пожелал быть друзьями. Друзьями с привилегиями, но друзьями! Эта фраза пронзила меня, как зазубренный лед, оставляя зияющую рану на сердце. Дружба – это как получить на Рождество вместо желанной игрушки... набор пластилина. Технически – это что-то, но совершенно не то, что хотелось.

## **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.