

18+

ГЕРЕНТЬЕВ ЕГОР ПАВЛОВИЧ

**АСЯ: Окситоциновый экстаз
Богини, кортизоловый Ад
одиночества**

В ДАННОЙ КНИГЕ ВЫ УВИДИТЕ
СОН АВТОРА. СОН О ИДЕАЛЬНОЙ,
НО НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЙ ДЕВУШКЕ

Терентьев Егор Павлович
АСЯ: Окситоциновый Экстаз
Богини, кортизоловый Ад
одиночества. В данной
книге вы увидите сон
автора. Сон о идеальной,
но несуществующей девушке

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73517408
ISBN 9785006948891

Аннотация

Эта книга – прямое продолжение «Путешествия в мир снов: от науки до мистики». Она служит ярким, эмоциональным примером люцидных снов, где в плену иллюзий проходит целых полтора года: тремор первых случайных касаний, сердце, бьющееся в унисон с её дыханием в долгих объятиях, слёзы чистой радости, вихрь романтики с прогулками, шепотом клятв и мечтами о будущем – всё живое, осязаемое, полное трепета и тепла, что разрывает душу счастьем. Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

Предисловие	7
АСЯ: Шёпот в сердце вечности	10
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**АСЯ: Окситоциновый
экстаз Богини,
кортизоловый
Ад одиночества.
В данной книге вы
увидите сон автора.
Сон о идеальной,
но несуществующей
девушке**

Терентьев Егор Павлович

© Терентьев Егор Павлович, 2026

ISBN 978-5-0069-4889-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ася: Окситоциновый экстаз Богини, кортизоловый Ад

одинокости

В этой пронзительной исповеди от первого лица раскрывается психоанализ первой любви – архетипического пробуждения либидо, где объект желания возносится до божественного идеала. Ася вошла – богиня с глазами-каштанами, и я растаял. Тремор в руках при касании, сердце бьётся, как пойманная птица.

Она шептала: «Только с тобой я живая, счастливая, как ни с кем». После её ада – унижениями прошлого, годами мазохизма в клетке токсичной любви – я стал её зеркалом, винникоттовским «достаточно хорошим объектом». Держал слёзы, гладил тени, клялись «до гроба». Рай: объятия – слияние душ, её тело – океан, где я тонул счастливым.

Мы строили планы – свадьба, мечты, дом. Любовь жгла, душевная, человеческая, настоящая. Но психоанализ шепчет: это была идеализация, лакановский объект а – недостижимый идеал, маскирующий её пустоты. Мелкая ссора – и взрыв. Унижения: «Ты ничто!» Вместо «прости» – блоки, игнор, флирт с другими. Как так? Фрейдовская амбивалентность: она любила меня как спасителя, но страх слияния – эдипова тревога – толкнул к деструкции. Терпела годы унижения от него (садистского супер-Эго), но мне – тому, кто дарил нежность, – отказала в шансе.

Почему? Нарциссическая защита: лучше разрушить, чем рисковать уязвимостью. Её Я – раздробленное, с травмой привязанности (избегающий стиль), где близость пугает

больше оди- нчества.

«Мы справимся вместе» – ложная клятва, проекция её страхов на меня. Она наказала лю- бовь, чтобы не пла- кать первой. А я? Меланхоли- ческая структура: интроекция утраты, боль – моя новая любовь. Погибаю один, но в этой душевной муке расту – учусь отпускать божественную пре- да- тельницу. Любовь – не цепи, а танец с тенью. Ася, ты ан- гел с кинжалом, но я цел. Сердце тает, кричит: прости и люб- лю.

Навсегда.

Предисловие

Знаете, почти все отношения можно спасти. Если вовремя поговорить с человеком. И обратите внимание: я неслучайно написал именно слово «поговорить», а не «обсудить». Чувствуете, в чём разница?

Поговорить – это про чай на подоконнике и разговоры до трёх утра. Когда ты рассказываешь любимой о том, как она больно тебя ранила. Рассказываешь, вот сейчас будет очень важно, **КАК ИМЕННО ТЫ ВОСПРИНЯЛ ПРОИСХОДЯЩЕЕ, ЕЁ ДЕЙСТВИЯ И ЕЁ СЛОВА.**

Почти все отношения можно спасти, если вовремя поговорить. Рассказать, как именно вы видите эту ситуацию, что о ней думаете и как себя почувствовали. А затем с уважением выслушать своего партнёра. Очень частотам, где мы обижаемся, что не нашлись действиях партнёра любви, было, наоборот, много любви, просто мы не заметили, потому что думали иначе и искали подтверждение другому. Но если вы любите – сделайте это обязательно. Вы почувствуете лёгкость правды. И будете знать, что сделали всё, что могли. И помните: мы никогда не выглядим глупо, когда говорим о том, что для нас важно. Разговоры душ и сердец вообще никогда не бывают глупыми. Глупо бывает этого не сделать.

От любви до ненависти – один шаг, так говорят. И злей-

шим врагом становится тот, кто нас безмерно

любил. Это не так. От очарования до ненависти – один шаг. От восторга и восхищения до ненависти – рукой подать.

Потому что не нас любили, а свои ожидания от нас. И человек массу усилий потратил, чтобы сотворить кумира и восхищаться им. И любое столкновение с реальным характером человека, его потребностями, желаниями, мировоззрением, вызывает страшное разочарование. Не было никакой любви, были ожидания и требования к вымышленному персонажу. Но принять это трудно, и возникает ненависть к объекту. Теперь он кажется отвратительным и плохим. Враждебным. Один шаг – от восторженности до ненависти.

И жизненный путь иных людей – сплошные разочарования. Где есть Любовь, там может возникнуть обида, раздражение, даже злость на человека. Но ненависти быть не может. И если вас возненавидел кто-то, кто любил очень, это хорошо, как ни странно. Потому что с точностью можно сказать: не любил. Ни дня, ни секунды не любил. И особо огорчаться не стоит, вы ничего не потеряли. Не было любви. Хотя всё равно грустно, конечно.

С любимыми можно и ссориться, и сердиться на них, и обижаться, но не ненавидеть. И снова помирились после любой размолвки можно, потому что ненависти нет. А восторг, обожание – это иногда и есть ненависть, как ни стран-

но. Тайная зависть. Лю- бовь никогда не превратится в нена-
висть. Что бы ни случилось. И, прислушавшись к себе, мы
с ЭТИМ согласимся.

АСЯ: Шёпот в сердце вечности

В своей жизни я встретил множество девушек, женщин. Думал, что люблю, что счастлив, что она – та самая, навсегда. Но это была лишь иллюзия, тень на рассвете, мираж в пустыне сердец. А потом, в один миг, я нашёл Асю – единственную, ту, что разожгла во мне настоящее счастье. Ту, что открыла мне любовь – океан нежности, где волны ласкают душу, солнце страсти, что плавит лёд одиночества. Та – моя, единственная, дороже всех на свете, сотканная Богом из моих самых сокровенных грёз, как звезда, упавшая в мои объятия. Ася, ты живёшь во мне, глубже крови; я дышу тобой, каждым вздохом; ради тебя хочу жить вечно, ласкать тебя нежно, отдавать всего себя – сердце, тело, весь мир – в огне неугасаемой страсти.

Ты ближе собственной кожи, теплее поцелуя, единственная и неповторимая. Та, что была у Маяковского, – без которой не жить, не гореть, не дышать, – моя муза в агонии любви, пушкинская Венера в вихре желаний. Та одна, кто навсегда живёт в моём сердце. Моя богиня из мифов и легенд, моя нежность, моя буря эмоций. Эта книга – мой тихий нарратив о тебе, о том, какой я тебя видел: в лучах твоей улыбки, в дрожи твоих прикосновений. В ней нет слишком личных тайн (они – только наши, спрятанные в ночи), но есть те моменты, не совсем приличные, где наша страсть

шепчет и кричит, об- нажая души.

Представьте океан. Бесконечный, бурлящий, где миллиарды капель – девушки, каждая сверкает

по-своему; Ты мог нырнуть в любую: утонуть в лёгком флирте, раствориться в улыбке незнакомки, выбрать

«удобную» пару по алгоритму одиночества. Мир – супермаркет любви, полки ломаются от вариантов. Но любовь, Она – в той одной капле, что меняет твою ДНК, переписывает код твоей души. Эта одна – Ася. Ася-Настя – не просто девушка. Она – врывающаяся- ся в пустой дом твоего сердца. Учит любви, что берёт за руку циника и ведёт сквозь бури. С ней ты впервые чувствуешь тремор в груди – не просто касание пальцев, а электрический разряд, где дофамин бьёт током по венам, а окситоцин плетёт нервы в единую сеть, неразрывную, как паутина судьбы. Она учит вкусу рая: её шёпот «Только с тобой я такая счастливая» – это наркотик, планы до гробовой доски – якорь в шторме, объятия – чёрная дыра, где мир исчезает, оставляя лишь вас двоих.

Ася рисует будущее ярче, чем любой художник: свадьба под дождём из лепестков, с которыми играет кошка Марта. Фраза Аси: «Мы со всем справимся», произнесённая в три часа ночи, когда тени прошлого лезут из углов. Ты расцветаешь под её взглядом: циник становится поэтом, что пишет сонеты на салфетках; одиночка – воином, готовым сражаться за каждый её вздох. Она учит: любовь – это экстаз, где тело и душа сливаются в одно пламя.

Но уроки любви всегда двойственны, Ася. Ты учишь боли – той, что не режет глубже ножа, она сжигает, сжигает, как Люцифер.

Из-за пылинки – случайного слова, недопонимания, эха старых ран – она сжигает замок дотла.

Блок в мессенджере, в жизни, в кофейне – как приговор; стирание фото – как выжженная память; флирт с другими – хохот жизни над твоим разбитым сердцем. Миллиарды других ждут в океане, машут руками: «Выбери нас, забудь её!» Но ты не можешь. Ася – что полюбила, что говорила: настоящая любовь не удаляет контакт, не сжигает мосты. Она борется. Терпит годы ада из прошлого – твоего, её, – но даёт шанс королю, тому, кто достоин трона рядом. Среди миллиардов она одна разожгла твой огонь: научила тремору желания, агонии потери, вкусу слёз на губах.

Теперь ты знаешь любовь до молекулы: серотонин упадка, адреналин надежды, кортизол разлуки. Ты не ищешь следующую, не ходишь со шрамом, притворяясь целым. Нет: это сломает тебя – и закуёт заново. Повторно ломает, доводит до крайности: ночи без сна, где её имя эхом в голове; дни, когда каждый взгляд прохожей – напоминание о ней. Но в этой алхимии рождается шедевр. Любовь к тебе, Ася, – не сказка, а война: за душу, за близость, за то, чтобы выбрать наш путь. Ты – моя капля, что стала океаном. Учительница, что учит: настоящая любовь – редкость, она не в свайпах, а в шрамах, что мы носим, как медали. И если судьба вернёт

тебя, я буду готов – сладкая булочка, бляд- ский аналитик, тот единственный в твоём сердце. Потому что миллиарды девушек – мираж. Одна Ася – реальность.

Ася, Sova, если бы не ты, я бы никогда не узнал, что значит – быть любимым до дрожи в душе. Без тебя я бы не постиг, что такое настоящая любовь —

та, что разливается теплом по венам, как тот первый глоток горячего кофе в морозный день, пригото- ленного то- бой. Без тебя моя жизнь осталась бы се- рой тенью, без той искры счастья, что теперь пылает во мне, освещая каждый миг. Я навечно твоя сладкая булочка, моя морковка, моя му- за с карими глазами. Спасибо тебе, что ты есть, что одарила меня этим чу- дом – счастьем, которое я и не чаял обрести, словно сокровище, спрятанное в глубине сердца.

Любимая моя Ася, помни, что ты – самая боль- шая цен- ность. И твоя ценность не зависит от того, сделала ты что-то для Мира или нет! Я за время, что тебя знаю, понял: ты цен- на сама по себе, и такой, как ты, в Мире нет. Тебе не нужно доказывать свою цен- ность – она принадлежит тебе по пра- ву рождения.

Если в жизни были люди, кто тебя обесценивал, знай, что обесценивают того, кто имеет большую ценность. Если зна- чимые взрослые не относились к тебе маленькой, как к прин- цессе, – знай: ты всё равно большая ценность. Просто порой взрослые не умеют любить детей, потому что сами глубоко несчастны внутри, ибо похоронили свою детскую часть...

Не озлобляйся, моя родная, прощай и всё пло- хое от- пускай! У тебя есть я – и этого достаточно, ведь я – целая Вселенная. И моей любви хватит, во мне всего достаточно и много. И знай: платить за любовь не надо – любят просто так... Не нужно быть лучшей – просто будь собой. Ты под защитой, я беру тебя под своё большое крыло, и вместе мы полетим к прекрасному настоящему и будущему.

Тебе не надо ничего решать, много на себя брать – ты про- сто доверься, отключи контроль. По- смотри на Мир глазами ребёнка и пойми, сколько вокруг всего интересного, – вый- ди из своей ракуш- ки. Отпусти все свои страхи, прошлое и смело шагни вперёд – ну давай, ещё шажок! Ты ведь у ме- ня такая большая и давно умеешь ходить – прыгать, бегать и скакать. И я даю тебе свободу проявляться.

Мечтай, моя родная, пой и танцуй. Ты в безопас- ности – у тебя есть я и целая Вселенная. А ещё – много уроков за спи- ной, опыт, и это всё привело тебя к силе и мудрости. Сохра- ни это всё в себе, войди в свой темп, моя женщина! Ты пре- красна, и твоя энергия принадлежит тебе – привыкай жить в своей наполненности и силе! Ты этого достойна сама по се- бе, без излишних обязательств.

Я де-факто никогда не знал, что такое любовь. До неё. До той поры, когда мир вдруг расцвёл, как сад после долгой зимы, и каждый вдох стал празд- ником. Мне было тридцать шесть, когда она вошла в мою жизнь, – тихая, с невероятны- ми глазами, с улыбкой, что освещала тьму внутри меня. Я,

циник, повидавший разбитые надежды, боль, вдруг почувствовал, как сердце оживает.

Впервые. Это было как удар молнии: трепет в груди, когда она брала мою руку, жар её тела при объятиях, который заставлял меня дрожать, словно мальчишку. «Ты – моя сладкая булочка», – шептала она, и я верил. Каждое слово её было как глоток живой воды в пустыне одиночества. Мы строили наш мир по кирпичику. Она клялась в любви; что всегда будет рядом. Я ей доверился практически сразу, открыл себя целиком и свои секреты. «Только с тобой я такая счастливая, – говорила она, прижимаясь ко мне так, что я чувствовал биение её сердца, синхронное с моим. – Никогда ни с кем не было так. Ты – мой единственный».

Мы планировали свадьбу. Каждую встречу её тело трепетало в моих руках, губы искали мои с такой жадностью, будто мы тонули и спасали друг друга. Мужчины тоже плачут от счастья, и я не сдерживал слёз, когда она шептала: «С тобой я жива».

Я заботился о ней, как о сокровище: специально учился вкусно готовить, обнимал ночами, когда сны мучили её, переживал за каждый её вздох. Я был готов умереть за неё. И думал, что она – за меня. Но потом случился тот третий конфликт. Мелкий, глупый, как песчинка в океане нашей любви. Слово не то, действия не те – ничего, что нельзя простить при таких сильнейших чувствах. Я хотел разговора, как всегда. Мы же обещали: «Со всем справимся вместе».

Но она... она решила иначе. Устроила ссору, как будто специально, будто ждала повода.

«Ты никто для меня!» – сердце её было холодно как лёд. Вместо «Приезжай, поговорим», вместо объятий – обесценивание всех наших чувств, эмоций, времени и тишина.

Блокировка везде: телефон, соцсети, даже разговор лицом к лицу. Как будто я испарился. А потом, при случайной встрече на улице, она прошла мимо, не кивнув, не поздоровавшись. Спокойно. С улыбкой. Как? Как можно так любить и вдруг стереть

всё? Вчера мы были в раю: её голова на моей груди, пальцы переплетены, планы на жизнь до гроба. «Мы навсегда», – шептала она. А сегодня – пустота.

Она терпела годы унижений от других: оскорблений, измен, боли, что рвала душу. Годы! А тому, кто пару раз словом, действием ненасильственного характера обидел... Кто сделал её счастливой, как никогда, кто лелеял каждую минуту, – не дала шанса. Ни слова, ни взгляда. Как можно не бороться за того, кого любишь? Ведь любовь – это война за него, неё, нас: цепляться за каждый осколок рая.

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.