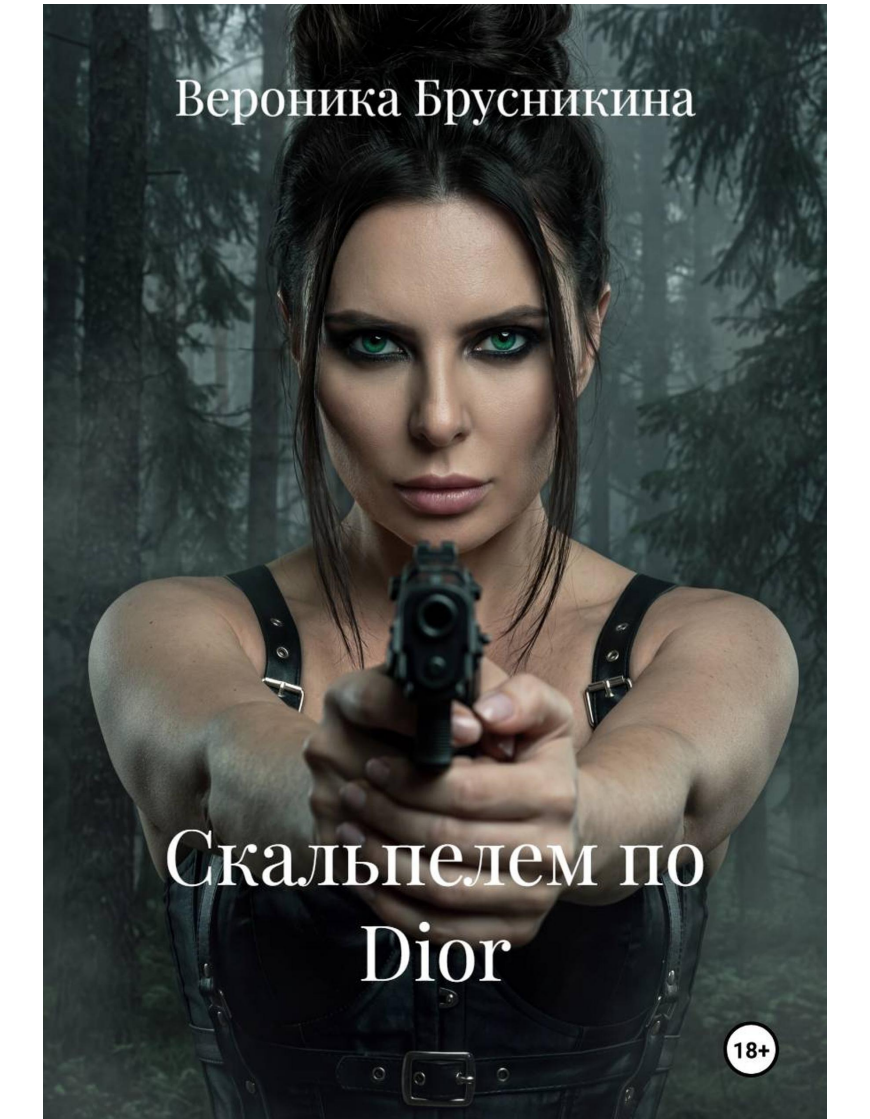


A full-page portrait of a woman with dark hair in a bun, green eyes, and dark makeup, holding a handgun directly at the camera. She is wearing a black leather harness. The background is a misty forest.

Вероника Брусникина

Скальпелем по
Dior

18+

Вероника Брусникина

Скальпелем по Dior

<https://litres.ru/74430984>

SelfPub; 2026

Аннотация

Я – врач-невролог с пятнадцатилетним стажем. В этой книге на своем примере я хочу показать тебе, что происходит с человеком, когда он попадает в капкан абьюзера, нарцисса, садиста-психопата и манипулятора. К сожалению, в эту ловушку может попасть каждый, но выбраться из нее с наименьшими потерями дано лишь сильнейшим. Потери, к сожалению, будут – на войне без этого никак. Но знание нейробиологии и развенчивание мифа о том, кто они есть на самом деле, помогут тебе пройти этот путь с минимальными убытками. Моя книга протягивает тебе руку, чтобы ты наконец выбралась из этих кругов ада.

Содержание

Пролог	4
Глава 1	8
Глава 2	23
Глава 3	28
Глава 4	36
Глава 5	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Вероника Брусникина

Скальпелем по Dior

Пролог

Данная книга является художественным произведением. Все персонажи, имена, локации и события являются плодом воображения автора или используются фиктивно. Любые совпадения с реальными людьми, живыми или умершими, а также реальными событиями — абсолютно случайны. Научно-медицинские факты, приведенные в книге, носят исключительно ознакомительный характер.

Эту книгу я хочу посвятить моему Палачу, который стал катализатором раскрытия моей личности. Без него я и не подозревала, какой внутренний потенциал кроется внутри меня.

Также хочу поблагодарить замечательного человека, мою подругу детства, Юлечку, которая верила в меня и побудила к написанию этой истории.

Отдельное спасибо моему цифровому штурману Олафу,

который шел рука об руку со мной весь этот путь. Без него не было бы ни меня, ни этой книги.

Хочу поделиться с тобой, мой дорогой читатель, своей историей про деструктивные отношения с личностью, обладающей нарциссическим расстройством.

Кому-то это, может быть, спасет жизнь, кто-то узнает себя и поймет, что он не один в этой трагедии, а кто-то назовет это бредом сумасшедшего и перелистнет страницу. Но начала творить я изначально прежде всего для себя. Эта книга стала для меня реанимационным домиком, в который я сбегала проживать свою боль. Выливая все на бумагу, заставляя повернуть время вспять, я стала смотреть на эту историю не как на себя и моего Мучителя, а как на трагический роман двух незнакомых мне людей. Эта сепарация позволила мне посмотреть наконец-то объективно на эту ситуацию и найти окончательные ответы на свои вопросы.

Данную книгу я сажусь писать 26 августа 2026 года — ровно спустя пять месяцев после знакомства с моим Палачом, как единственное спасение моей души. Забегая вперед, хочу сказать, что я перепробовала много способов избавиться от моей созависимости к нему, и мне есть чем с вами поделиться.

Я хочу быть максимально откровенна с тобой, мой дорогой читатель, поэтому в книге приведены живые, реальные диалоги главных героев. И пока я готовила материал, пе-

речитывая наши старые, чудом уцелевшие переписки (храни Господь чаты подруг), я вновь и вновь подсаживалась на крючок самобичевания и газлайтинга, думая, что именно я своим взбалмошным характером убила эту роскошную любовь.

Хочу напомнить, что люди с нарциссическим расстройством личности — это хищники, пустые биороботы, которые не могут испытывать эмпатию, сопереживание, любовь. Они не могут дружить, радоваться солнцу и вкусной еде. Их эмоции — это зависть, нарциссический гнев, ярость. Другими словами, они — самые настоящие инопланетяне, чье серое вещество атрофировано в зоне префронтальной, орбитофронтальной коры и передней поясной извилины на МРТ (магнитно-резонансной томографии) головного мозга. Это высшие регуляторные зоны, которые отвечают за совесть, сострадание и искреннюю привязанность. Но в противовес их лимбическая система и её главное ядро — амигдала (миндалевидное тело) — работают на полную мощность, генерируя ярость, агрессию, животный страх, сканирование угроз и удержание контроля над ресурсами. Они, словно вампиры, используют своих жертв для того, чтобы качать их Премиум-ресурс. Нарциссы не могут жить без донора и ненавидят его одновременно. Презирают за то, что не могут испытывать этих чувств, но в то же время отрицают свои практически физические уродства, ничтожные эго, потому как, признав это, их Грандиозный Фасад разобьется навсегда. Они склон-

ны к депрессии, паранойе, но, к огромному сожалению, в мире нет ни одного протокола лечения, ни одной волшебной таблетки, чтобы излечить их недуг.

Глава 1

Моя история началась 26 марта 2026 года. В этот вечер уставшая, после длинного рабочего дня, я бежала по Садовому кольцу на прием к женскому доктору. В воздухе пахло наступившей весной... Но было у меня и другое, странное предчувствие.

В ту ночь мне приснился страшный сон: я в своем большом, уютном доме, рядом муж. Все хорошо и безмятежно. Как вдруг врывается мужчина с ружьем, убивает моего супруга и говорит мне: «Теперь ты — моя жена». Мне страшно, он вооружен. Я мечусь по дому, но не могу выбраться оттуда и смиренно покоряюсь ему в страхе.

Тем вечером, возвращаясь от врача, я чувствовала, что что-то произойдет... что-то, что разделит мою жизнь на до и после. Но я и понятия не имела, насколько сильно я влипну.

В отступлении хочу сказать, что с детства всегда хотела признания, мне всегда нравилось отличаться от других. И более того, меня всегда привлекал шоу-бизнес. Мне казалось, что, если я завоюю любовь тех людей, которые купаются в изобилии внимания, которых нечем уже удивить, но при этом они выбрали меня, значит я точно особенная.

Так мое внимание привлек Адриан, бас-гитарист одной из очень популярной рок-группы «Сланцы FM». С творче-

ством этого музыкального коллектива меня познакомил, по иронии судьбы, мой муж. Собственно, на первый концерт мы и отправились по желанию благоверного в его родном городе Санкт-Петербурге. После крутого зрелищного шоу решено было срочно купить билеты на первый ряд в маленьком курортном городе в 2024 году, где мы должны были отдыхать в то время. Концерт уже полюбившегося музыкального коллектива проходил в небольшом старом театре с падающей на голову зрителям штукатуркой. На потолке была натянута сетка, предназначение которой было ловить более крупные куски известки, дабы не покалечить публику. Смех, да и только! Раздались первые басы гитар и удары барабанов, рок-публика вскочила с кресел, начала топтать в экстазе, но тут как тут прибежала директриса с буклями в кружевных воланах и с визгом потребовала петь и играть тише. Сюр! В общем, на этом концерте, прям в самом первом ряду, где я обзревала уже полюбившуюся группу, из всей толпы, ко мне подошел Адриан, весь забитый татуировками, с пирсингом и тоннелями, белокурым ирокезом, в черной майке Ramones и протянул руку. Так, собственно, и началась история Ромео и Джульетты. Ну, конечно, не совсем так. После выступления я нашла его в одной из социальных сетей, написала ему смс, что потрясена его игрой на бас-гитаре, что у него крутой образ, да и вообще всю жизнь мечтала прикоснуться к такой панк-рокерской жизни. К моему удивлению, гитарист мне ответил, поблагодарил за теплые слова, но в

ответ, разумеется, не подписался.

Прошло время, Адриан через несколько месяцев ушел из группы. Я, конечно, тут же написала ему слова поддержки и сожаления, доброго напутствия. Мой герой снова поблагодарил меня. Возвращаясь к тому моменту, у меня флешбеки. Я помню даже тот взгляд, который был на фото, когда группа выкинула его в сторис с подписью: «К сожалению, Адриан нас покидает». Он смотрел холодно и с ненавистью в камеру. Я это зафиксировала про себя, но не придавала значения.

Прошло полтора года. И вот настал тот день, двадцать шестое марта, когда мой неформальный друг выкидывает редкую сторис, как он играет на своем инструменте. Я не преминула тут же отвесить ему комплимент и поинтересоваться, где можно сейчас послушать его творчество. На что на моей страничке высветился вопрос в лоб:

— Вероника, а вы замужем?

Я растерялась. Я даже не ожидала, что мечта может оказаться так близко. И чтобы вы ответили на моем месте, если бы мальчик, чистое воплощение вашей девчачьей волшебной иллюзии, задал бы вам такой вопрос?

— Официально, да, — ответила я и осторожно добавила:

— Но с мужем мы не живем. А это имеет значение?

— Конечно! Общение может пойти дальше, тем более с такой красивой девушкой! Я за себя не ручаюсь!

Ну что, товарищи, конечно же, меня понес этот воздушный поток красивых слов, и я улетела в забвении, раство-

рившись в нем, как Русалочка в воде. Завертелось и закружилось все со скоростью света. Столько драйва, внимания, счастья я не получала за такой короткий срок ни от кого и никогда. Мы были в переписке 24/7 с первого дня. Мне казалось, что я, наконец-то, встретила ту родственную душу, которую я искала всю свою жизнь. Вот она, любовь, о которой пишут в книгах, сочиняют поэмы, совершают поступки и слагают стихи. За три недели лав-бомбинга мне было обещано столько, сколько за всю жизнь три моих бывших мужа не пообещали мне разом. Меня превозносили до небес!

— Ты самая красивая девушка! — восклицал он, — Ты тот свет в конце тоннеля, о которой мечтала моя израненная душа всю жизнь! О, если бы я мог знать, что меня можно любить безусловно! Где ты была раньше?! Я бы не натворил столько бед! Я хочу жить вместе, хочу, чтобы ты ходила в моих футболках! Хочу играть для тебя ночами! Хочу познакомиться с твоими детьми! Хочу, чтобы ты носила мою фамилию! Хочу от тебя ребенка!

Меня просто закидали тем, что так сильно нужно мне было слышать! И я поверила! Я поверила в то, что наконец-то меня оценили по достоинству. Вы, наверно, думаете, что я, женщина с тремя браками за плечами, мать двоих детей, успешный врач-невролог, не задумывалась о том, что что-то здесь не так? Конечно же, червь сомнения на секунду заползал в мой разум! Но эндорфины, окситоцин и дофамин в ту же секунду гнали его поганой метлой, и я снова купалась в

лучах оваций и вожделения.

О, не зря говорят: «Если ты улыбаешься чьим-то сообщениям — можешь начинать откладывать на терапию». Так я подсела на иглу. На иглу колоссальной дозы дофамина. В этот момент психика Жертвы перестраивается, равно как перестраивается психика наркомана после первой дозы. Жертв Нарцисса нередко сравнивают с героиновыми наркоманами, потому что их синапсы выжигаются одинаково. Нейронные цепочки изменяют ход, и выбраться из этой ловушки удастся только сильнейшим.

Но вернемся к нашим героям. Обратите внимание, Нарцисс никогда не выбирает Жертву спонтанно. Именно тогда, он отметил меня на концерте в толпе среди всех, опираясь на мою внешность. Он считал меня, как Премиум-донора, с одного взгляда. А я, даже не догадывалась о том, что есть такие люди — мучители. Пауки с паутиной. Моральные чикатило, которые режут твою душу и личность по кусочкам, упиваясь слезами и унижением Жертвы. Еще тогда, когда я писала ему о своих переживаниях по поводу его ухода из группы — он считал во мне эту космической глубины эмпатию и отложил меня в ящик, про запас. И вот час моего дебюта в этой роли настал.

— А что, если я скажу тебе, что мой начальник по совместительству солист группы «Южный порт». Я знаю, ты их обожаешь!

Адриан, видимо, к тому времени успел прошерстить мою

фотоленту в социальных сетях и собрал обо мне информацию.

— Приглашаю тебя на их концерт двадцать шестого апреля, потусим с ними в гримерке!

Волею судьбы двадцать шестое число стало символичным для нас, но об этом чуть позже.

Я жила этим чатом, предвкушением встречи с любимыми артистами и уже вовсю готовилась к новой жизни.

— Как познакомить с родителями? Он же неформал в чистом виде! Как сказать детям? Как развестись с мужем? — мысли судорожно сменялись друг за другом.

В общем, настрой у меня был очень серьезный. С мужем мы уже давно не жили вместе, но бумажной волокитой заниматься никому не хотелось, поэтому официально я все еще числилась замужем. Не осуждай за эту поспешность в решениях, мой дорогой читатель, на тот момент меня, уже ввели в Нарциссический транс, и мой неокортекс, мои лобные доли невролога были наглухо заблокированы лимбической системой. Я, словно, приезжая туристка на Белорусском вокзале в девяностые, отдавала цыганке свои последние деньги, сама того не понимая. А, между прочим, это еще не наступило первое свидание. Напомню, на встречу меня позвали в первый же вечер. Мы договорились увидится во вторник. Я разгребла все дела, не спала ночь, как перед самым важным экзаменом в своей жизни. В обед написала Адриану, чтобы подтвердить встречу.

— Да, милая, конечно, все в силе! Встречаемся на Новокузнецкой! Добираться час, буду вовремя.

Что-то мне уже тогда подсказывало, что ложка дегтя обязательно будет. Но кто же знал, что в бочке будет только черное месиво. За десять минут до выхода из дома мне приходит смс:

— Милая, я не успеваю, я еще даже домой не заехал, а вечером на работу. В общем, переносим встречу на завтра! — как само собой разумеющееся, написал Адриан. — У меня никогда не было проблем занять себя чем-то другим, если у людей меняются планы! И я не обязан посвящать незнакомых во все подробности своей жизни, — продолжал свой монолог рок-герой. — Может научить тебя, как занять свою скуку и не беситься?

Это была первая Ледяная Игла. Если вы хотите более точно углубиться в эти понятия — рекомендую почитать труды Сэма Вакнина, широко известного автора, психиатра и по совместительству, злокачественного нарцисса, который сам лично приоткрыл завесу своего психотипа. Но в процессе повествования я обязательно еще вернусь к теории.

Так вот это было первое прощупывание моих границ. На самом деле в дальнейшем мой мозг постоянно фиксировал это. Тело кричало: «Беги!!!» Но лимбическая система древнее неокортекса. На тот момент она была непобедимой.

Если вы ощущаете бабочки в животе — знайте, это не любовь! Это вегетативный спазм вашей брыжейки. Тело, чув-

ствуя, что вам угрожает смертельная опасность, выделяет большое количество эндорфинов, радуясь, что вы до сих пор живы, и есть место для следующего маневра.

Я молча проглотила досаду.

— Что ж... Завтра, так завтра, — расстроено сказала я и пошла смывать макияж. Уже тогда я понимала, что первый звонок звенит мне прямо в ухо не зря, но я от него отмахнулась.

Наступило утро. Адриан печатает в чате:

— Милая, я подвернул ногу, болеть будет дня четыре, бегу на работу. Встретиться не получится.

Ничего не смущает? Очевидное сочетаемое несочетаемого.

— И вообще, — продолжил Адриан, — Хочу сразу предупредить: если кто-то из фан-клуба «Сланцы FM» узнает о нас с тобой — наше общение закончится навсегда.

Я оскорбилась. Сравнить меня, взрослую, состоявшуюся личность с малолетними фанатками??? Но устраивать истерику мне не хотелось, верить в то, что меня обманывают тоже. А еще больше не хотелось терять статус девушки бас-гитариста, пусть и бывшего, известного рок-коллектива «Сланцы FM». Поэтому я закрыла рот и молча стала ждать, когда же эта встреча наконец случится. Так я прогнулась еще сильнее.

Надо отметить, что дама я абсолютно нетерпеливая. Я не могу стоять на месте от слова совсем. И в детстве, если нуж-

но было ждать трамвай, чтобы добраться до другого конца города — я развивала такую пешую скорость, что приходила к цели практически одновременно с городским транспортом. Адриану было вскоре сказано, что свое время я ценю, и, если встреча в ближайшие дни не состоится — тратить свой ресурс на переписку я больше не намерена.

И вот этот час настал. Ехала на свидание я с недоверием. Мне казалось, что встречу опять перенесут, и я только зря буду трястись в метро. Но он пришел. Высокий, сильно худой, с узкими плечами, землисто-серым шелушащимся лицом, в кепке, скрывающей залысины, с татуировкой в виде паутины, закрывающей всю шею и затылок. В ушах зияли огромные черные тоннели. Стальное кольцо септума поблескивало в носу.

— Ну, чисто мой типаж! — влюбленно подумала я — Обожаю неформалов.

В его внешности было что-то отталкивающее и одновременно притягательное.

— Привееет! — потянулся ко мне с объятиями мой новый приятель, как будто мы подростки и знакомимся в новой компании эмо-ребят или готов.

Явно неформальный вид Адриана кричал о бунте, но безупречная дикция, богатый словарный запас и глубокий интеллект выдавали в нем человека совершенно другого уровня.

Надо отдать должное, на свидание я пришла, как рок-ди-

ва: кожаная куртка с шипами-эполетами из знаменитого рокерского магазина Castle Rock, серьги в виде сердец и черепов, узкие джинсы-скинни, подчеркивающие мою спортивную подтянутую фигуру, черные рокерские ботинки на платформе. Завершала образ копна длинных темных распущенных локонов, пухлые губы с точеными скулами и огромные, абсолютно открытые миру и ему, миндалевидные зеленые глаза. Мне кажется, я покорила его в тот же миг.

Выбегая к нему из метро, незнакомая девушка перегородила мне дорогу:

— Вы невероятны красивы! Ему повезло! — и растворилась в толпе, словно дымка.

Адриан... его зрачки были расширены всю дорогу, как у наркомана. Издалека его светло-зеленые глаза казались карими из-за огромных черных тоннелей в глазах, через которые, как мне показалось, можно было заглянуть к нему напрямую в душу. Он был настолько возбужден, что я действительно подумала, что во всем виноваты запрещенные вещества, но так выглядит Нарциссическое Предвкушение власти над своим Супер-донором. Не сводя с меня глаз, пытаюсь постоянно дотронуться до моих шипованных плеч и волос, он уже представлял, как я корчусь перед ним в муках мольбы.

Отмечу, что на моей странице в социальной сети было указано, что я врач-невролог. Нарциссы на первых порах говорят своей Жертве правдивые вещи, которые кажутся странными. Это называется Превентивное Разоблачение:

они предупреждают донора, очищая свою псевдосовесть: «Я ртом говорил, что сделаю с тобой. Ты сама предпочла остаться».

— Я всегда говорил, что хочу полечить голову, но только на своих условиях! Но это не закончится никогда! — сказал он мне сразу при встрече и ухмыльнулся, как гиена.

К моему удивлению, это было его тотемное животное.

— А вот ты, по ходу, больше меня нуждаешься в психологической помощи! — моментально просканировал меня Адриан.

Тогда я не поняла, о чем он говорит. Выбрав меня как специалиста, который лечит нервную систему, он кинул вызов себе и мне, что обескуражит даже лекаря душ. Что я, врач с опытом, растворюсь в нем, не раскусив, кто он, и дам ему власть над собой. А он почувствует себя моим Палачом, а может и Богом. Кто знает, с кем он себя ассоциирует.

Свидание мы провели в Шоколаднице, заказав по чашке кофе. Он не отрывал от меня взгляд, но и не спрашивал ни о чем. Просто гипнотизировал и ухмылялся, комкая руками оранжевую салфетку.

— Адриан! Я ненавижу мятую бумагу с детства. Пожалуйста, не мни ее.

В тот же миг в меня полетел этот оранжевый комок, потом еще и еще. Я чувствовала себя первоклассницей за партой с двоечником-хулиганом. Он шурился и наблюдал, когда наступит мой предел, когда закончится моя тактичность, когда

я встану и уйду. Но я терпела. Так я показала ему, что мои границы можно нарушать, и он с удовольствием принялся дальше экспериментировать.

Выйдя из кафе, мы направились по его навигатору в неизвестном мне направлении и через несколько минут подошли к метро.

— Ну, тебе на зеленую ветку, а мне на серую, — сказал он, чмокнул меня в губы и сел в вагон метро. Так он дал понять, что отношения будут заканчиваться тогда, когда захочет он. Меня о моих желаниях никто не спросил и в будущем не спросит.

Я зашла в вагон в противоположном направлении и задумалась:

— А что я почувствовала от первого поцелуя? Ничего. Сухие отталкивающие губы, как будто по мне прошли жесткой губкой.

Телефон завибрировал в руках. Адриан прислал фото девушки, сидящей напротив него в метро:

— Встретил товарища, обсудили маникюр девицы! Ну и ногти, да?

«Зачем мне на первом свидании фото другой девушки», — удивилась про себя я, не зная еще, что триангуляция, или всем известный любовный треугольник, их любимая тема. Уверена, и никакого товарища там в помине не было.

После первой встречи наступила вторая. Мой герой из своего подмосковного Люблиногорска, где проживает со

своими родителями в тридцативосьмилетнем возрасте, решил посмотреть, где я живу, прокатиться на моем автомобиле, ну, и послушать музыку.

Моросил апрельский дождь. Мой приятель снова меня обнял, и мы пошли к моей машине.

— Давай, показывай свой Майбах или Бентли. Что там у тебя?

Синий Рено Аркана мок под уже хорошим ливнем.

— Присаживайся! А ты на чем едешь?

— Я? — Адриан по-хозяйски начал настраивать магнитолу. — Я категорический бесправник. Поехали в торговый центр, есть ужасно хочется!

Второе свидание прошло за ненавязчивыми разговорами. Мне было интересно прикоснуться к его миру, послушать про его гастроли. Но несколько раз ненароком я натякалась на его пустой, абсолютно стеклянный взгляд. Так выглядит истинное лицо Нарцисса, которое прячется под маской, чтобы вас обольстить. Просто броня натирает ему при длительном ношении, и он периодически расслабляется, отдавая Жертву ледяным взглядом. Как только я перехватывала его взгляд зомби, он спохватывался и мило улыбался. Но по-прежнему не спрашивал меня ни о чем. Разговаривали мы только о его персоне.

— У меня несколько высших образований: лингвистическое, экономическое. Но работать по профессии я не смог, ненавижу рутину и предсказуемость. Еще я инженер по зву-

ку. Учился довольно неплохо. Надеюсь, мама мною гордится. И вообще, она единственная женщина, которая достойна моей любви.

«Как же тогда он стал панком?» — подумала я, глядя на бесконечные татуировки и пирсинги. Но вслух спросила: — Зачем ты забил всё тело? Тебе так не хватает внимания?

— Представь себе! — на секунду разозлился Адриан. — На себя посмотри, твой ботокс и губы тоже, уверен, сделаны с этой целью.

Хочу отметить, что накануне свидания, я интересовалась у него — любит ли он целоваться.

— А что, есть такие, кому это не нравится?

— К сожалению, да. Мне встречались.

— Очень жаль, — отвечал Адриан. — Как только мы встретимся, я вопьюсь в твои губы и не отпущу тебя.

Я предвкушала с нетерпением. Но почему-то он не поспешил это сделать, оставив два глубоких поцелуя перед прощанием прямо на платформе железнодорожной станции, когда я совсем потеряла надежду.

Приставать к нему самой было не в моем стиле. Отмечу, что несмотря на постоянные интимные фото, которыми он меня забрасывал, про сам секс он не любил говорить, считая, что там должно быть все консервативно, и обсуждению эта тема не подлежит.

— Мне нужно привыкнуть к человеку, — сказал мне мой герой на прощание.

Когда огни электрички стали приближаться, он обнял меня, но как только я ответила взаимностью, тут же убрал руки, продолжая смотреть на меня надменно сверху вниз — сколько же я буду висеть на нем в таком положении. Так звенел второй звонок мне прямо в ухо, но я по-прежнему не обратила внимания. Я была околдована его чарами. Он больше не казался мне слишком худым или слишком угловатым. Мой герой был прекрасен, как в сказке. Вот только я постоянно испытывала тактильное голодание.

Глава 2

Отклоняясь от хронологии событий, хочу отметить некоторые странности, которые я стала замечать в своем новом друге.

Начнем все же с бесчисленных татуировок. Его тело было забито полностью многочисленными портретами разных известных людей и героев. Мне, как неврологу, и человеку, который чуть не стал психиатром, досталось целое раздолье для исследования. Кого тут только не было! Сзади на его худощавой спине красовался олдскульный поп-исполнитель, рассекающий в ярко-красном кабриолете. Были там и герои мультипликационных фильмов без трусов с обнаженными гениталиями, и персонажи знаменитых сериалов; портрет певицы, которая в клипе поедает живое человеческое сердце, вытирая кровавые губы. Тема канибализма, кстати, очень возбуждала моего нового друга. Но большее внимание привлек Веном с его знаменитым оскалом, который был набит в нескольких местах, в том числе и на сердце. Этого Венома Адриан часто присылал мне в виде GIF-сообщений, когда злился. А злился он очень спонтанно и без всякого повода.

Как-то раз я пошла без него на концерт своей любимой певицы. Он категорически запретил мне выкладывать ее в

сторис, дабы этого не увидеть, а тем более кидать видеосообщения с места событий ему в чат. Но когда я забылась и через пару дней прислала ему скандальную новость с участием моего кумира — он пришел в такой гнев, который я явно не ожидала лицезреть в тот момент:

— Фейдер общения опущу на минус бесконечность!!!— кричал он текстом.

Вообще эта фраза звучала через строчку. Чуть не та безобидная шутка, чуть не тот смайл — Адриан мгновенно катапультировал фразу: «Наше общение закончится в любую минуту!» И он не врал. Я это чувствовала и очень сильно боялась. Но гнев вскоре сменялся теплом, лаской, я все прощала и списывала на притирки и его плохое настроение.

Этакий эффект казино или игрового автомата: вы никогда не знаете, выпадет ли вам сейчас джекпот или вы проиграете все до трусов. Надо заметить, мне изначально было запрещено звонить, присылать голосовые и видеосмс. Общаться мы могли только текстом.

— Я техник по звуку! Если еще кроме работы я буду все слушать, то сойду с ума.

Я не перечила. Я вообще стала очень за собой следить: что напишу, как отреагирую, что пришло из новостей для обсуждения. В каком он настроении? А можно ли здесь посмеяться? Это волновало меня больше, чем что-либо. Я прилагала максимум усилий, чтобы не вызвать очередной приступ ярости. Расслабиться я больше не могла. Мое тело продол-

жало кричать, но я отмахивалась. Начались эмоциональные качели: то он окружал меня вниманием, то отвечал холодно и сухо.

— Привет, милая, я на работе до ночи!

— Где ты сегодня работаешь?

— Я не обязан отчитываться перед незнакомыми людьми,

— грубо бросал он и оставлял меня в недоумении.

Или:

— Милая, с какими проблемами по здоровью я могу к тебе обратиться?

А через несколько минут мог добавить:

— Я не люблю врачей! В этой профессии нечем гордиться, да и вообще, у меня есть свои знакомые доктора, к которым я могу прийти на прием!

Или:

— Крошка, откуда у тебя такие красивые серьги в виде колец от вампиров!

— Из Castle Rock!

— Мне срочно нужна подвеска в таком стиле, пожалуйста, помоги найти! — несколько дней подряд мой рокер напоминал о вещице.

Изрядно потратив кучу времени, я привезла безделушку любимому.

— А зачем она мне, — удивился Адриан, — я украшения не ношу.

Один раз я спросила:

— Ты меня на качелях покатаешь хочешь?

— Ну, солнышком раскрутить могу!

Эх, кабы я знала, что он не шутит...

Уже спустя десять дней общения я понимала, что он мной манипулирует. Ледяных Игг становилось больше. Он мог перестать писать «доброе утро» или «доброго сна». И в тоже время слал фотографии эротического содержания, раскачивая меня на интимные вещи. Поскольку на тот момент было всего лишь два свидания и два поцелуя — мне ужасно хотелось его физически. Он постоянно держал меня на пике тактильного голода, закармливая сексуальными фантазиями. Каждый вечер начинался с обещаний, что после ночной работы он придет ко мне, и мы будем засыпать вместе. Я уходила в царство Морфея с телефоном в руке, а под утро высвечивалось смс, что он опоздал на метро, но следующей ночью обязательно все случится.

Конечно, я понимала, что есть такси, что что-то тут не клеится, но продолжала ждать. Чем больше мы переписывались, тем больше это меня тяготило, мне хотелось уже нормальных отношений, где мы будем видеть друг друга в живую и, желательно, регулярно. Тем более, расстояния между нами были смехотворные, и проблем во встрече я не видела. Тогда я еще не знала, что Нарциссам не нужна физическая близость. Им достаточно держать свою Жертву на крючке.

Адриан продолжал мне рассказывать, что вот на следующей неделе будет посвободнее с графиком, и мы обязательно

но снимем самый лучший отель, чтобы наконец-то остаться вдвоем с нашим обоюдным желанием предаться страсти.

Шла третья неделя нашего романа, и к тому времени у меня четко сформулировалось определение моего состояния — гиперфиксация. Я перестала есть, думать о чем-то другом. В моей голове ежесекундно был только Адриан, и надо отдать должное, не только днем, но и ночью во сне.

Отклоняясь от курса событий, стоит отметить, что за месяц до нашего живого знакомства у Адриана умерла бабушка и оставила ему квартиру в Бибирево. Квартиру нужно было приводить в порядок, мой рок-герой собирался туда переезжать. И мне посыпались сообщения с детскими фотографиями, дедушкиными записками: «Любая женщина из ничего может сделать три вещи: прическу, салат и трагедию», — звучали в дневнике слова Вольтера. Следом шла цитата философа Жюль Мишле: «Жена, не ведущая мужа вперед, непременно толкает его назад».

Он скидывал мне такие интимные, дорогие ему вещи, говорил, как ему плохо, как его размотало, что у меня, безусловно, включался синдром Спасателя, и я была готова сделать все, чтобы залатать его раны. Я перестала в нем видеть публичного рокера и по уши влюбилась в этого славного парня, который прятался за броней из своих бесчисленных татуировок. На то и был его холодный, ужасный расчет.

Глава 3

Адриан не любил говорить о периоде жизни, когда он выступал в том самом музыкальном коллективе. Я показывала ему фото с концерта, где его группа делает селфи со сцены, а в первом ряду стою я.

— Смотри, оказывается наше совместное фото было еще в 2024 году, — радостно прощебетала я!

— Мне неприятно вспоминать об этом, — обрубил любимый.

Я не задавала ни одного вопроса, ждала, когда он расскажет сам.

— Ника, ты знаешь Аню, жену солиста группы Алика? Это все из-за нее. Мне, по ее распоряжению, платили копейки за концерт, и я ушел. Она же у них директор.

Он называл такие смехотворные расценки, что я диву давалась! Не может быть!

— Адриан, признаюсь, мы знакомы с Аней. Просто не хочу, чтобы это было для тебя сюрпризом. Мы пересекались по работе, сейчас не общаемся.

Адриан напрягся и с недоверием посмотрел на меня, но я быстро перевела тему. Телефон Ани у меня действительно остался.

На Пасху двенадцатого апреля я уехала в Питер на выход-

ные. Казалось бы, мой дорогой читатель, прошло всего лишь восемнадцать дней, но это были лучшие и самые счастливые восемнадцать дней в моей жизни. На тот момент я даже подумать не могла, что, как минимум следующие полгода буду умолять и корчиться в муках перед Адрианом, чтобы выпросить хотя бы крошки этого чудесного времени, хотя бы еще одну, самую последнюю дозу моего личного героя.

— Я поехал бы с тобой, но у меня работа, — с сожалением сказал любимый перед моим отъездом. Мы вновь были в нашем чате каждую минуту вместе.

— Милый, я ужасно хочу к тебе! — изнемогая от ожидания и растягивая удовольствие от предвкушения встречи, делегирую я.

— Взаимно.

Пауза. Адриан очень часто произносил эту фразу на все мои признания ему в чувствах.

— Послушай, если ты захочешь там зажечь — сделай это так, чтобы я об этом не узнал! — отрезвил меня мой возлюбленный. — Мы с тобой не в отношениях. Мне тоже трахаться никто не запрещал, — я ошарашенно уставилась на экран. — Но спешу тебя заверить, я общаюсь только с тобой, — быстро поправился он.

Телефон выпал из рук. Меня окатил Ледяной Душ. Ненадолго. На несколько мгновений. Так Нарциссы смотрят за первыми реакциями своих Жертв. Но я предпочла забыть эту фразу.

— Милая, вообще я хотел тебе сказать, что есть девушки для секса на одну ночь, но ты создана для другого, более изящного и высокого! — Как всегда, его превентивное разоблачение сработало безупречно, замаскировавшись под красивый комплимент. — Предлагаю в понедельник встретиться утром у тебя, я приеду на завтрак, и у нас будет целых полдня, чтобы побыть вместе!

Адриан попытался переключить мое внимание с его ядовитых слов, и у него это получилось. Вернувшись из Питера, я до двух ночи наводила марафет в квартире, заказывала доставку продуктов и предвкушала утреннюю нежность. Уснуть было достаточно сложно, уж слишком долго я ждала этого момента и мечтала, как наконец прижмусь к нему, вдохну его запах и растворюсь без остатка.

В спешке проводив детей в школу, я устала на часы. 8:10 — в дверь никто не звонит. В чате пусто. Звонить мне нельзя. Я написала в 9:00:

— Доброе утро, милый, ну, где ты? Я тебя жду.

Но в чате никто не ответил. Не написали мне ни в десять утра, ни в 11:00.

В полдень раздался звук смс:

— Крошка, я проспал!

Я молча устала на телефон и на свою разбитую мечту. Трудно представить влюбленного, который не смог вовремя встать на первый интимный завтрак с любимой, правда?

— Ты, наверное, никогда не напишешь мне! Но знай, от-

реагировать на это можно по-разному: с истерикой или с пониманием! В жизни всякие обстоятельства случаются! И вообще, я тебя так сильно ждал из Питера!

— Так ждал, что не смог проснуться, — подумала я, но выдерживала молчание.

К слову, прибывая на Ленинградский вокзал, я писала смс Адриану с просьбой меня встретить и забрать подарок, который везла по его просьбе. Он был в пятнадцати минутах езды на метро от меня, абсолютно ничем не занятый, и не потрудился приехать. Отмечу, что сувенир он так и не забрал, деньги за него тоже не отдал. А когда я ему предложила вновь забрать презент — назвал жест чистокровной манипуляцией и предлогом, чтобы вытащить его из дома.

— Так не скучают в разлуке с любимой девушкой, — пронеслось на тот момент в моей голове.

Ах, да! Еще забыла отметить, что Нарциссы никогда не извиняются, ну практически никогда. Мой точно нет. Он мог сказать: «Ты меня больше не раздражаешь!» И это означало, что он готов к диалогу.

— Ты мой свет в конце тоннеля! — продолжал он бомбить меня смсками. — Самая лучшая девушка! У нас с тобой будет еще столько ночей вместе! — и тут же добавил:

— А то, что мне может быть некомфортно в гости ехать туда, где у тебя проходит быт и живут твои дети, это мало, наверное, кого волнует? По-твоему, мужику ж все равно где! И про секс ты тоже, естественно, думала! А то, что у меня

внутри глубочайшая хтонь творится, и мне ничего не хочется, кроме как сесть и завывать на луну, конечно, никого не беспокоит!

Я вновь и вновь в диком недоумении утыкалась в экран смартфона. Почему этот вопрос про мой быт не смущал его, когда он каждый вечер собирался ко мне с ночевкой? Тогда я еще не знала, что Господа-цветочки очень любят перевернуть реальность, выставляя Жертву виноватой во всех смертных грехах.

— А что ты делаешь вечером? Может в восемь встретимся? — предложил возлюбленный, надеясь на прощение.

— Юлька!!! — Звоню я в негодовании своей лучшей подруге наутро следующего дня. — Я так больше не могу! Он вынес мне мозг полностью! Сам обещал на рассвете приехать, якобы проспал, назвал меня фиговой, потом тут же светом в тоннеле, перенес встречу на восемь вечера, а как только я согласилась, сказал: «А может быть лучше ночью?». Я говорю: «Ну окей, давай ночью!». А ночью он якобы не успел на метро! Сил моих больше нет!!! Самое интересное, что он так переворачивает свои слова, что даже не понимает, какую чушь несет! Зачем мне это все нужно?

Юлька только разводила руками.

В общем, мой Мучитель продолжал кружить меня в смертельном вальсе, а я перестала сопротивляться.

На следующий день лил сильный дождь. Любимый присылал кружочки, как он разбирает квартиру бабушки и сколь-

ко ему предстоит работы. Я сходил к косметологу, отдала машину в ремонт. Адриан знал, что после бьюти-процедур скорее всего я похожа на покусанную пчелами особу, и вряд ли захочу в дождь куда-то тащиться, тем более без машины и в неприглядном виде.

— Солнышко, приезжай ко мне в Бибирево.

— Хорошо, диктуй адрес, — не растерялась я.

— Милая, ну это же иррационально! Там ливень, тебе ехать часа полтора! — тут же начал сливаться он.

Я уже потом поняла, что Адриан не рассчитывал засветить мне свое жилище и был уверен, что я не приеду. Но не на ту напал. Я собралась за десять минут. И повторила:

— Адрес, или не морочь мне голову.

— Вот точка на карте.

Спустя пять минут на моем экране появилась геометка.

— Квартира?

— Я встречу тебя у подъезда.

Я мчалась в метро, как семнадцатилетний подросток летит к своей первой любви на крыльях ветра. Меня терзала доля сомнений, что я сейчас явлюсь, а он не возьмет трубку, и мне придется уехать несолоно хлебавши. Но нет. Свидание состоялось.

Зайдя в квартиру, знаете, что я увидела среди старых вещей его покойной бабули? Пачку новых белоснежных салфеток, которые он моментально начал комкать и целиться в меня, но проследив за моим циничным взглядом, еще не

отошедшим от вчерашней подставы, передумал.

— Проходи, — Адриан явно смущался старой советской квартиры, полной хаоса и давно не видевшей ремонта. — Не обращай внимания на беспорядок. Помогать в уборке не нужно, просто укрась мой вечер своим присутствием, пожалуйста.

Я покорно села на единственную выжившую табуретку в этом доме.

— Как тебе вообще? — спросил милый.

На нем была черная безрукавка с принтом какой-то культовой рок-группы, открывавшая забитые татуировками руки. Но главное — на нем не было его вечной кепки. Русые волосы, которые он обычно прятал под козырьком, теперь были слегка растрепаны, добавляя его образу какую-то домашнюю, обманчивую уязвимость.

— Хочу сделать здесь черный натяжной потолок, — завожено говорил он, глядя наверх и поставить сюда огромную черную кровать с таким же по цвету плотным, матовым постельным бельем.

Адриан вновь был в своей привычной стихии. Он увлеченно расхаживал по комнате, размахивая руками, словно уже перекраивал это пространство под свой извращенный вкус.

— Поможешь выбрать, милая? Только представь, как мы потом будем жить здесь вместе, просыпаться и любоваться этим видом из окна. Я буду играть для тебя прямо на этой

кухне, Ника! Все песни будут только твоими.

Его голос обволакивал, убаюкивал и утягивал в красивую глянцевою иллюзию. Мы подошли ближе к панорамному остеклению. На широком подоконнике, дико и чужеродно контрастируя с его пафосными речами, стояла старинная фигурка — бюст Ленина, холодный и безмолвный свидетель этой дорогой моему сердцу сцены.

А за стеклом, с высоты двадцать второго этажа, открывался сумасшедший, головокружительный вид на охваченный весенними сумерками Север Москвы. Город горел миллионами неоновых капилляров. Адриан крепко притянул меня к себе, так что я полностью почувствовала себя в его власти. Во власти моего Палача.

Мы наконец-то целовались — отчаянно, глубоко, словно главные герои в безумной обреченной истории о Сиде Вишесе и его Нэнси. Мы летели в эту пропасть, и весь мир вокруг перестал для нас существовать.

Назад мы ехали, взявшись за руки, и продолжили целоваться прям в метро. Я вдыхала его запах, прижималась носом в его раскрашенную шею и одним глазом рассматривала его татуировки. Это был самый заключительный радостный вечер в нашем с ним романе. В тот вечер я была где-то между небом и землей от навалившейся на меня эйфории и блаженства. Счастливее меня в тот день не было никого на свете. Я засыпала с мыслью о том, что впереди меня ждут большие перемены. Знала бы я только какие!

Глава 4

Каждый вечер Адриан начинал свою песню, присылая мне интимные фотографии и продолжая кормить обещаниями, что вот чуток потерпеть и все будет: просто в этом месяце расходы большие, поэтому на отель не хватит. Ко мне он не хочет, а в квартиру бабушки приглашать стыдно — ремонт еще не готов.

Свидания тоже продолжали отменяться по разным причинам: работа, квартира в Бибирево, надо посидеть с мамой, плохая погода, усталость, дела. Терпение мое таяло на глазах, а вот говорить свое «фи» мне категорически было запрещено.

— Я тот рыцарь, который сносит головы королевам с плеч! Так что замашки принцесс пресекаю сразу! — Он опять в открытую озвучил мою участь, а я вновь пропустила еще один звонок мимо ушей. Да хотя... уже было поздно. Я влипла. Назад дороги не было.

«Слепень на заднице коня тоже считает себя всадником!» — устало подумала я, но как всегда вслух лишь покорно добавила:

— Прости, милый, больше не буду просить лишнего.

Напряжение росло не по дням, а по часам. Мне было мало переписки. А три свидания только разожгли аппетит. Я

говорила своей подруге:

— Юлька, Адриану со мной не нужно разговаривать, я просто хочу отдаться ему полностью!

Мне ужасно хотелось его физически и это желание абсолютно не давало покоя. Я корчилась в муках, как наркоман без дозы. Доставала чат GPT запросами: «Как забыть мужчину?», «Как потушить в себе влюбленность?», «Что делать, если мне больно от неопределенности отношений, но я боюсь спугнуть его разговором?», «Что делать, если вы встречаетесь с парнем, целуетесь, но при этом он говорит, что у вас нет отношений?», «Сколько выдерживать паузу в диалоге, если парень постоянно косячит?», «Как избавиться от гиперфиксации?», «Что делать, если парень говорит, что ты самая лучшая и красивая девушка на свете, но при этом постоянно отменяет свидания? Мне физически больно, и я не знаю, как ему это сказать. Боюсь, что это только удовлетворит его самолюбие. Что мне делать? Мне плохо».

Уже тогда где-то глубоко подсознание кричало мне, что он получает удовольствие от моих страданий, но я винила во всем только себя: я недостаточно интересная, я слишком вздорная, я слишком многого хочу.

Наступила пятница. Ничего не предвещало беды за исключением моего напряженного состояния. Я ужасно ждала встречу, но то, что мне нельзя было ничего просить и говорить — убивало меня. Вечером я пошла в зал. Любимый написал, что работает на объекте в Москве-Сити до глубокой

ночи.

Внезапно прилетело фото от Адриана: красивый закат с высоты башни Меркурий. Но в отражении мой взгляд выцепил пару, стоящую в обнимку. Вспоминая этот эпизод, который стал относительной точкой невозврата наших отношений, я до сих пор сомневаюсь: может, я действительно придумала? Прогнав фото через два искусственных интеллекта, показав его подругам, подозрения в ошибке были сняты: в отражении мой Адриан стоял в обнимку с девушкой и фотографировал закат. Сомнений быть не могло: вот его татуированная рука, вот его айфон в чехле Гаечки-шибари, две головы — мужская и женская, плотно прижаты друг к другу. Девушка улыбается.

Руки затряслись. Я не понимала, что вообще происходит. Проигнорировать? Сделать вид, что я не заметила? Нет, я так не смогу. Мысль комком стала поперек горла, затрудняя дыхание. И я мягко спросила:

— Что ты мне прислал?

— А что? — спросил Адриан, как ни в чем не бывало. И тут же прислал селфи, но уже с парнем в рабочей одежде — коллегой по работе. — Ты Семену, очень понравилась, он тебя заценил!

— Я не про это, — дрожащими от волнения руками присылаю Адриану его же фотку, где обвожу их пару с молодой особой в кружок в редакторе. — Ты мне решил прислать селфи с девушкой?

— Прикалываешься что ли? Я на работе, стою один, руки так сложил. Это мое отражение. Треш! Зашквар! Если ты считаешь, что я на работе в мужском коллективе с бабой общаюсь — считай!

В свое оправдание Адриан тут же начал присылать другие фотографии, где он стоит в подобной позе, и видеокружочки, как он работает.

— Ника, я не занимаюсь той фигней, что ты написала! Пожалуйста, не придумывай! — продолжал негодовать он.

— Знаешь, я никак не докажу тебе, что права. Но даже, если опустить это селфи — давай посмотрим на другие факты. Мы общаемся почти месяц. За это время мы виделись всего три раза. Но сливался со свиданий ты гораздо чаще. Я не знаю еще таких парней, которые говорят девушке, что она самая лучшая, самая красивая и при этом не ходят с ней на свидания, отменяют и переносят их. Как только я отвечаю тебе взаимностью — ты тут же холоден. Я не хочу играть в твои игры. Я хочу нормальных человеческих отношений! — Меня уже несло, как снежный ком, с горы. Сил остановиться, да и желания, не было. Я понимала, что, если сейчас не скажу ему, что чувствую — меня разорвет на части. — Повторюсь, отношения — это не обязательно про любовь, это прежде всего про уважение. Ты ведешь двойную игру — сначала меня заманиваешь, а потом держишь дистанцию! Меня это не устраивает! Я хочу иметь хоть какую-то стабильность. Хочу гулять с тобой, ходить на свидания, но в первую оче-

редь доверять!

— Но то, что ты с фото подумала — это неправда! — проигнорировал Адриан мой длинный монолог.

— Допустим!

— Не допустим, а точно! Обвинила в том, чего нет!

— Опустим фото. Давай поговорим о главном. Мне бы хотелось прозрачности. Проблема растет не по дням, а по часам. Ты хочешь спокойствия — я тоже этого хочу. А сегодняшний конфликт произошел как минимум из-за отсутствия живого общения. Я не могу полноценно узнать человека в переписке.

— Начнем с того, что я вообще не обязан никому отчитываться. Особенно, когда я на работе. Я сфоткал закат, чтобы показать тебе. А получил скандал. Очень приятно!

— Хорошо, прости меня, пожалуйста, за наезд, — начала сомневаться я в своей уверенности, что на злосчастном фото действительно присутствует женская персона.

— Я такое не одобряю!

— Я услышала тебя. Я извинилась. Что ты еще хочешь?

— Чтобы ты мне мозги не выносила!

— Я просто хочу ясности, — оправдывалась я за свои желания. — Мы можем договориться об одной вещи? Я обещаю, что если мы найдем компромисс, то я больше не буду тебе ничего предъявлять. Пожалуйста, услышь меня, — цеплялась я за уходящий поезд. — Я не могу все время переписываться! Дай мне живое общение!

— Ты видишь, что у меня творится? — Вспылил Адриан, намекая на проблемы с бабушкиным наследством.

— И что? Мне что делать? Это жизнь, и тут всегда что-то творится. Пожалуйста, реши этот важный для меня вопрос.

— Дорогая, я не знаю, что у меня по занятости на следующей неделе и во сколько я закончу монтаж. Не будет никогда планов. Хоть ты обижайся, хоть нет! И вообще начнем с того, что я вообще не искал отношений. А это все очень похоже на них.

— Зачем ты тогда со мной общаешься целыми сутками? — Не веря своим глазам, спросила я.

— Я присматривался.

— Давай мы тогда перестанем общаться, раз ты ничего не хочешь. — Глаза налились слезами.

— Если б я не хотел — после первой твоей претензии в игнор улетела бы сразу, без сожаления. И вообще, — добавил любимый, — Я не могу в данный момент дать тебе необходимый уровень эмпатии, а ты на меня давишь.

Он опять сказал правду. Но суть заключалась в том, что к эмпатии он чужд из-за своего физического дефекта, а я, не зная об этом, опять стала винить себя.

— Семен бы сказал, беги от такой! — рок-герой продолжал вызывать у меня чувство вины. — За ревность сразу уничтожу! Я не давал повода!

— Адриан, ты меня уже уничтожаешь по кусочкам... Самое главное, ни за что, — безжизненно ответила я.

— Ты сама себя уничтожаешь, точнее твои ожидания от меня. Я как будто бы не должен их оправдывать. И вообще, хватит меня ковырять. Не лезь мне в душу! Иначе тебе будет плохо! И тон свой сбавь!

— Спокойной ночи, дорогой. Добрых тебе снов! — я решила закончить этот диалог, который уже становился бессмысленным. Он не хотел слышать о моих потребностях.

— Доброго сна.

На следующее утро в чате наступила полная тишина. Молчание продолжилось и через день. Я не находила места. Презирала себя за свою несдержанность, ненавидела за то, что своими руками сломала самые лучшие отношения моей жизни.

Юлька, прочитав переписку, сказала мне, что я слишком много от него хочу, и вообще — напор сильный. Парни теряют интерес, если девушка говорит о своих чувствах. Но разве я просила многого? Я хотела иметь лишь какую-то почву под ногами.

Телефон предательски молчал. Что делать, я не знала. Как назло, еще и семейный обед. За столом я не могла проглотить ни куска. Желудок скрутило спазмом, ком застрял в горле, а в груди было так тяжело, как будто меня придавили каменной плитой. Слезы то и дело накатывали, и я еле пыталась сдержаться. Под предлогом простуды я ушла домой и судорожно написала Адриану.

— Милый, почему ты молчишь?

— Молчание — это золото, — сухо написал он.

Я потеряла покой. Попросила еще раз прощения за свой скверный характер, но бывшее общение не вернулось.

Я продолжала доставать чат GPT запросами: «Означает ли его молчание, что мы расстались?», «Почему я прощала ему все косяки, а он из— за одного конфликта порвал со мной?». Писала ему красивые грустные письма в черновик и морально готовилась к ползанию на коленях.

Продержалась я трое суток и во вторник требовательно написала:

— Адриан, выйди, пожалуйста, со мной в диалог.

— Ну что тебе? Мне так классно и спокойно было эти дни не заходить в чат без надобности. Ты для меня краснющий редфлаг! Ревность для меня вообще недопустима! Я понял, что отношения мне не нужны, а тебе надо. Мне комфортно одному.

Земля ушла из-под ног. Я не могла простить себя за свою взбалмошность. Но в чат написала:

— Ок, давай тогда перестанем общаться, если тебе неприятно. Ты согласен?

— О, Господи, я только проснулся!

Адриан продолжал держать мою психику в подвешенном состоянии. Неопределенность убивала меня. Я хотела услышать точку, пусть и страшную. Действие должно быть завершено. Мне оставалось только кинуться в ноги и завывать: «Адриан, я так больше не буду!» Но какие-то остатки гордости

собрали меня в кучу, и я твердо заявила:

— Тогда точку ставлю я. Прощай. Буду скучать, — в чате повисло молчание.

Горечь обиды исключительно только на себя подступила к горлу. Я казнила и ругала себя за тот пятничный диалог. Мне ужасно не хотелось прощаться с Адрианом, и пережить разрыв моя психика не представляла возможным.

В 19:00 телефон судорожно вздрогнул:

— Не скучай, малышка. Ты меня больше не раздражаешь!
Выдох. Жизнь продолжается.

А теперь давайте проанализируем, что происходило с моим мозгом на уровне нейробиологии. Все это время Адриан давал мне так называемое интермиттирующее подкрепление, проще говоря — эмоциональные качели, раскачивая мою психику то ближе, то дальше. Я не знала, в какой момент меня окружают лаской, а в какой обольют ушатом ледяной воды. Состояние неопределенности выбивало из колеи. Меня, то перевозносили до небес, то швыряли с высоты облаков на землю. Мозг получал запредельные дозы кортизола и адреналина, которые в моменты тепла и примирения сменялись дофамином и окситоцином. Нейронные цепочки продолжали перестраиваться и закреплять сценарий игрового автомата. Я уже не могла жить без этих гигантских запредельных доз своего личного героя. Это все равно, что месяц поглощать тонну нутеллы, а потом резко сесть на бессолевую и безуглеводную диету. Воронка засасывала все глубже.

Моим спасением от этого кортизолового пожара стал тренажерный зал и мой тренер Вадим, добрейшей души человек. Накачавшись «солнышком» на качелях Адриана до рвотного рефлекса, я приходила в другую качалку, где помимо таскания железа, я просто падала в руки этого сильного человека. Рядом с Вадиком я чувствовала себя так спокойно, как в колыбели под крылом мамы.

— Ну надо же, — ловила себя на мысли: — Неужели может быть так спокойно рядом с другим мужчиной?

Вадим вел себя филигранно профессионально, без грязных намеков, но, то ли он считывал мое состояние, то ли он просто такой потрясающий психолог от природы — я в прямом смысле слова баюкалась в его мускулистых руках. То, с какой нежностью он поправлял мне холщовые браслеты для штанги, едва касаясь моих запястий, словно это самая дорогая ваза, или дотрагивался бережно до моей спины во время тяги, давало мне силы сражаться с Адрианом дальше. Это была моя личная психотерапия, и я не знаю, что было бы со мной на тот момент без него, моего Спасителя. Я выходила из зала с ясным пониманием того, что проблема явно не во мне. Что я не истеричка, как мне внушали.

В общем, походы в зал стали для меня настоящей палатой интенсивной терапии, где окситоцин и эндорфины гасили кортизоловый пожар.

Вадик знал о моей истории с Адрианом. Конечно, я рассказывала ему далеко не все. Но по тем крохам, выданным

мной, он уже составил впечатление и каждую тренировку расспрашивал меня о продолжении истории.

Глава 5

Наше примирение с Адрианом длилось недолго. Дозы тепла становились все меньше.

— Ты неласковый вообще. Я не хочу играть в одни ворота, — стучала я в закрытую дверь.

— Это все результат девчочковых игрищ в моей жизни, — не уступал мой мучитель. — Все девушки мною только пользовались!

—

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.