

Кое Кто

Психопат



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 82-312.6
ББК 84
К57

Кое Кто

Психопат / Кое Кто; ред. Кое Кто; худ. Кое Кто —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 105 с.

ISBN 978-5-532-93454-2

В повести я рассказываю реальную историю из собственной жизни об отношениях с психопатом. Так вышло, что психопаты живут в обществе, существуют среди нас. Некоторые из них — наши партнеры, начальники или близкие. Их примитивный психический функционал не позволяет им создать полноценные здоровые отношения. Поэтому им приходится существовать в социуме только при помощи абьюза — разных видов насилия над личностью здоровых людей. Вы потратите на чтение пару-тройку часов. Вы узнаете, что бывает, когда веришь, что можешь изменить абьюзера. Я хочу сказать этой повестью, что если вам плохо в отношениях, то уже неважно, кто рядом с вами — абьюзер, психопат или нарцисс, или все вместе. Рядом с ним нельзя оставаться и нельзя молчать о том, что он делает с вами.

ISBN 978-5-532-93454-2

© Кое Кто, текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Часть первая	7
Пьяный нейрохирург	7
Ночной пожар	9
Лев и бабочки	10
Необратимые биохимические процессы в мозгу	12
Гладкие углы	15
Сотри свое прошлое	16
Паучье логово	18
А как же я?	20
Ложное чувство контроля	22
Изоляция	23
Царский сон	27
Твоя награда – отсутствие наказания	28
Подавление воли	30
Проклятые ключи	31
Ловушка захлопнулась	33
Ледяной душ	35
Часть вторая	40
Запрос на выход	41
Побег	44
Восстановление	46
Откат	48
Второй сезон	50
Мсть психопата	51
Проклятые ключи-2	54
Агрессивная жертва	57

Не для слабонервных	60
Сахарное шоу	63
Закрепление пройденного	65
Новый побег	68
Сталкинг	69
Часть третья	72
Жизнь меняется	72
Позитивные тяги	74
Мсть эмпата	76
Ложное чувство контроля-2	78
И снова ледяной душ	80
Захват территории	82
Шторы от друзей	84
Жалость	86
Армейский рай	87
Проверка надломов	89
Психопатическая ревность	91
Убийца	92
11 сентября – личная катастрофа	94
Справедливость	99

Имена персонажей изменены

Психопатия (от др.-греч. ψυχή – «дух; душа; сознание; характер» + от греч. πάθος – «страдание; боль; болезнь») – психопатологический синдром, проявляющийся в виде сочетания таких черт, как бессердечность по отношению к окружающим, сниженная способность к сопереживанию, неспособность к искреннему раскаянию в причинении вреда другим людям, лживость, эгоцентричность и поверхностность эмоциональных реакций. (Википедия)

Так вышло, что психопаты живут в обществе, существуют среди нас. Некоторые из них – наши партнеры, начальники или близкие. Их примитивный психический функционал не позволяют им создать полноценные здоровые отношения, поэтому им приходится существовать в социуме только при помощи разных видов насилия над личностями эмпатов.

Повесть я посвящаю всем, кого уже нет в живых, кто пострадал от рук тиранов, абьюзеров и психопатов. Также я посвящаю ее тем, кто успешно выбрался из токсичных отношений и живет счастливой жизнью, вы – надежда и для третьей категории тех, кому посвящается эта повесть – находящимся в нездоровых отношениях и тем, кто недавно вышел из них.

Выбираться из этого ада мне помогал юмор. Так родилась страничка в Instagram¹, где мы делимся цитатами, которые раньше вселяли ужас. Мы учимся смеяться над ними, давать выход накопившейся агрессии, распознавать манипуляции, отыгрывать сценарии, которые помогают выстраивать свои границы, а также выполняем разные упражнения для психологической разрядки и тренировки бдительности, обсуждаем фильмы и книги с абьюзивным сценарием. Подписывайтесь и делитесь своими историями, или просто лечите душу юмором!

Хочу поблагодарить всех, кто читал повесть на разных ее этапах существования, в виде заметок, в виде дневника и в виде первого «готового» варианта. Вы вдохновили меня ее выпустить.

¹ https://www.instagram.com/stebem_abuse/

В повести вы будете видеть некий диалог меня с самой собой. Я писала ее, потом дописывала и дополняла. В итоге получилось, что я где-то даже сама себе противоречу. Потому что, получая новые знания спустя время, я опровергаю свои старые иллюзии, и новая Я с разгромом комментирует мысли себя наивной и прежней.

Часть первая

Пьяный нейрохирург

Я долго думала, имею ли я право называть историю своих отношений абьюзивной? На момент написания первой части, она не была такой страшной, как те, о которых я читала. Но потом поняла, что могу, ведь именно такие истории заканчиваются самым страшным.

Я везучий человек. Я распознала абьюзера с первых дней. Помогло ли мне это? Нет. Потому что одна из их черт – дьявольское обаяние. Поэтому видишь ты, что с ним что-то не так, или нет – уже неважно. Если ты успеваешь влюбиться – ты не уйдешь без опыта.

Мне казалось, что это основная причина, по которой попадаешь в абьюзивные отношения. После всего случившегося я пошла к психотерапевту и теперь знаю, что причина кроется далеко не в этом.

Он появился в моей жизни через три месяца после развода. Я успела пройти много стадий, прежде, чем решилась хотя бы на одно новое знакомство. Мне казалось, что я готова к новым отношениям. Но на самом деле, мой процесс самоопределения и поиска ответа на вопрос после брака: «Что дальше?» был на самом начальном этапе. Я была в раздрае, и только-только наметила путь движения.

Мне казалось, что это было связано только с разводом. Как я поняла позже – это длилось всю мою жизнь.

Человек никогда не становится жертвой абьюза просто так. Если ты лезешь в отношения, находясь в раздрае, то скорее всего, результат будет такой же, как если нейрохирург примется оперировать, проведя пять суток без сна. Или машинист, распив с коллегой бутылку виски, отправится на смену.

Моя история в первой части не была страшной, меня не били, не насиловали, не выгоняли на улицу в мороз, я не родила абьюзеру детей, мы не нажили совместного имущества и не завели общих дел, мы не прожили вместе ни десять, ни пять, ни даже одного года.

Мы были вместе на тот момент два месяца, но моя история ничем не отличается ни тогда, ни потом. Потому что общий знаменатель у всех этих историй один – отношения с психопатом и, как следствие, разрушенная психика.

Ночной пожар

То, что я была убеждена в своей готовности к новым отношениям, впервые привело меня на сайт знакомств. Меня завораживал процесс отбора кандидатов и последующее общение с ними. Те, с кем случилось сходить на свидание были легкими, веселыми и разносторонними парнями. Но им не требовались отношения, поэтому мы прощались и продолжали перебирать следующие профили. Обычно мне сразу нужны были красивые фотографии, занимательное описание и, естественно, немедленный матч. На один непримечательный профиль я обратила внимание. Зачем-то пролистнула его фото несколько раз. Странно... чем цепляет-то? Лайкнула, забыла. Прошло время, он тоже лайкнул мой профиль. Оба молчали.

Спустя несколько дней я была в печальном настроении, как вдруг он написал. **Звонок первый.** Разговор, как пожар, разгорелся за первые 5-10 сообщений. Я обнаружила себя спустя шесть или семь часов общения с ним, под утро, не имеющей абсолютно никакого желания прекращать диалог. Если бы я знала, что в ближайшие два месяца я вообще больше не высплусь, как и в эту, кажущуюся волшебной, ночь, наверное, я бы расставила другие границы. **Это был второй звонок.** Абьюзер с самого начала искусно заполняет все пространство твоей жизни собой. Если он обаятелен, ты ему это с удовольствием позволишь. А если у тебя есть запрос на такие отношения, ты примешь все происходящее за бабочек в животе, но нет. Это просто скачки кортизола, адреналина и дофамина.

Лев и бабочки

Как мне казалось, мы оба никак не могли дожждаться вечера, чтобы встретиться. Перед свиданием мы общались ежеминутно. Ни работа, ни еда, ни сон, казалось, не могут быть важнее нового знакомства и сегодняшней встречи. Тогда я еще ничего не подозревала и все тревожные звоночки казались просто незнакомыми мне чертами характера. А нехорошее предчувствие и сбой сразу всех физиологических процессов – я приняла за бабочек в животе и влюбленность.

Мы говорили о чем угодно, он понимал меня с полуслова, угадывал мои мысли, чувствовал любую ноту в моих сообщениях. Я удивительным образом попадала в точку, когда бралась что-то угадать о его жизни. **Звонок третий.** Абьюзер убедит вас в вашей уникальности. Может даже в шутку начать называть вас ведьмой, удивляясь тому, как вам удастся так легко его чувствовать и так быстро влюбить в себя. **Ведь обычно, по жизни, он никому просто так не доверяет и вообще не любит находиться с людьми,** но сейчас очень хочется. Именно этими словами мне был преподнесен третий звонок. Но я влюблялась, у меня стояло на беззвучном. А тем временем, все, что принимаешь за схожесть, оказывается просто его «подстройкой». **Он считывает с твоей психики все, что ему нужно и начинает активно это использовать, чтобы как можно сильнее привязать тебя к себе.**

Наступает вечер свидания. Я подхожу к месту встречи и вижу его сбоку. Он показался мне слишком худым. Не слишком ли он высок для меня? Одет как-то скучно. Поворачивает голову, увидел меня. Глаза. Господи, я в них провалилась. **Смотрит как орел, как лев.** Случилась химия, о которой я очень много читала и мечтала, и уже почти перестала верить, что она существует.

На момент написания первой части, я была под газлайтингом. И сейчас я смело могу сказать: то, что я пишу выше – ложь. Не понравился он мне. Я просто твердила это себе, потому что это то, что он хотел услышать. Ни в каких глазах я не утонула. Он показался мне крайне неприятным. Но потом, частично он мне