Психотравма: как жить дальше



Камилла Идрисова

18+

Камилла Идрисова

Психотравма: как жить дальше

https://litres.ru/74735718
SelfPub; 2026

Аннотация

Цикл из шести произведений, объединённых историей одной души, проходящей путь от разрушения к попытке возрождения. Каждая часть — отдельная грань внутреннего мира героини: от первичной травмы насилия, ставшей источником всех последующих страданий, до соматического отчуждения, ненависти к собственному телу, попыток подавить боль и обрести опору в другом человеке. Завершает цикл выход за пределы личной трагедии — героиня осознаёт, что не одинока, и обращает свои силы на помощь тем, кто сломлен судьбой.

Повествование ведется без жалости к читателю и без снисхождения к героине: язык болезненно-честный, образы плотные, почти физиологические, а лирический голос балансирует между криком и шёпотом. Книга о том, как травма въедается в кожу и остаётся жить рядом, о вине, которая не имеет основания, о теле как клетке и о хрупкой возможности снова стать человеком — хотя бы на толику улучшив мир вокруг.

Содержание

Экспозиция 5
Маска 13
Диссоциация 15
Кризис 17
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Камилла Идрисова
Психотравма: как жить дальше

Экспозиция



Въедается в кожу и ради забавы
Душит он жертв со
спокойной улыбкой.
Это не месть: нет справедливой
расправы,
Чтоб жертвы насилия были забыты.

Дышит он ровно, и не сбился пульс.
Ему не нужен повод, мотив
или причина.
Я для него — не боль, не крик и не
груз,
А просто вещь, сломанная машина.

И самое страшное — не пальцы на
горле,
Не хруст позвонков и не липкий
страх.
А то, что я верю ему поневоле,
Когда растворяюсь в стеклянных
глазах.

Что я заслужила. Что я — пустота.
Что можно стирать меня, ведь я -

черновик.
Он даже не тратит на это уста,
Он просто играет. И я — его блик.

Принудил узреть философию скверны,
Принять и сочувствовать ему до
конца.
Хотелось быть человеком, наверное,
Но причина поступков не скрасит
лица.

Как будто стремится к живому
искусству,
Ужас возносит он в культ красоты,
Волю давая извращённому чувству,
Не видит конца и не видит черты.

И я теперь вижу его идеал:
Быть может, кроил из меня
совершенство,
Чтоб кто-то в тиши его утешал,
Когда вдруг внезапно закончится
детство.

Ощущал ли ребёнком он рук теплоту?

Слышал ли слово «люблю» в тишине?
Был ли кто рядом, когда невмоготу
Ему становилось в собственной
тьме?

В мире нормальном нормальных людей
Назад оглянуться не вместно.
Моих границ нет, поэтому я
Сострадала ему так сердечно.

Близость дурманит запахом липы,
Мысли в тумане, а голос дрожит:
"Если вы чувствуете себя
уязвимыми,
Знайте, что я ради вас бы погиб".

Роковая ошибка, промах невинного:
Откуда должна была истину знать,
Что миру открыться, более чем
половиною,
Нельзя ни за что и вот так
восклицать.

Дни сочтены, мы разлучены
временем -

Великим владыкой нашей судьбы.
Порой ощущаю всецело я теменем,
Как сильно страдаю от пустоты.

Руки его теплее ночей, в которые
Я бесконечно страдала,
Пока я пыталась забыть и забить,
Сильнее поджимая под себя одеяло.

Пыталась забыться и его отпустить,
Ведь мне же хватило! Мне больше не
надо!
Желаю дышать и быть в мире живых,
Но снова сама возвращаюсь обратно.

Мастерство и изящность восхищение
вселяют,
Слежу за руками, трепет и страх,
Легкие воздух мои покидает.
Бессилие сладкое вижу во снах.

Если случается видеться лично -
Это приторный клад для немеющей
плоти,
Способной согнуться до треска

пластично, -
Всё для того, чтоб не быть
одинокой.

Меня не пугает быть одинокой,
Забытой, невидимой, самой по себе.
Боюсь не идти верной дорогой,
Снова и снова возвращаясь к тебе.

Терапия лишь ставит на строгий
учет,
Выдает фонарик для мертвого леса.
Никто эти кости за нас не срастет,
Никто не спасет от нашего веса.

Сломаны ноги, мне больно до жути,
В качестве помощи дадут костыли.
Пожелают удачи на нелёгком пути
И скажут что-то вроде "Готово.
Пошли!"

Костыль - это помощь, я правда не
спорю,
Но есть ли резон, ведь тогда
Я буду идти, в костях слыша

горечь,
От шока болит голова.

Мы сами идем добивать себя в
двери,
Чтоб кто-то заметил, как мы
истекаем.
Нет помощи. Нет ни спасенья, ни
веры.
Есть только мы. И мы сами решаем.

Никто не поможет: ни Бог, ни
искусство,
Ни руки, что душат, ни те, что нас
гладят.
Останется тело, привыкшее к
треску,
И грязная память, что ничего не
исправить.

Я глажу кожу и ради забавы
Доверяюсь им со спокойной
улыбкой.
Это не месть: нет справедливой
расправы,
Чтобы его преступления были

забыты.

Идрисова К.Э., 31.10.2026

Психологическая поэма-исповедь в жанре трагического реализма с элементами нео-символизма. Первое произведение цикла не щадя вводит читателя в состояние ужаса и боли и задает первоисточник проблемы героини.

Маска

Я надеюсь, что однажды
Меня спросят "Как ты?" дважды
Чтобы я дала вконец
Правильный ответ.

Каждый день от глаз скрываться,
Шестерить и убеждаться
В том, что я нормальный
И достойный человек.

Сил не хватит спорить с сердцем,
Но мозг справится с задачей.
В россыпь волю я порежу,
Чтобы было все иначе.

Споры, ругань, лязг и визги -
Не могу терпеть я хаос.
Я себя предам-ка лучше,
Как кумир известный - Фауст.

Лучами осеннего солнца задетый,
Движется пласт фиолетовой пыли.
Тучные, рыхлые массы ванили
Стекают по своду - ноше Атланта.

Объятая мыслями, тревога сдает
Меня за заслуги другим. В час
расплаты
Запахом спирта слегка отдает,
Как запахом мне привычной палаты.

Идрисова К.Э., 23.09.2026

Современная лирика с элементами экзистенциальной усталости и бытовой драмы. Второе произведение повествует о переживаниях, появившихся вследствие событий стихотворения "Экспозиция". Тяжелое состояние души отражается на физиологическом восприятии реальности героини

Диссоциация

Устала обслуживать чёртово тело:
Оно втиснуто в мерзкий, тесный
костюм,
Тщательно сшитый из неопрена;
В голове липкая, тошнотворная
пена,
И вечный ей спутник — болезненный
шум.
Мертвенно-бледная кожа прекрасна —
Единственный миг моей красоты.
Манящая внешность до жути опасна;
Лишь ночью у зеркала, в час
темноты,
Когда я, больная, стою у черты.
И в этом стекле, когда призрачен
шум,
Мне дурные мысли приходят на ум.
Сквозь липкий озноб и сладкую муть
Хочу в белизне безвозвратно
тонуть.
Устала я быть и над собой
измываться,
Надеяться, ждать, бесполезно
сражаться

За жизнь, за здоровье, за
собственный путь.
Существуя в привычной неволе,
Жаждя иллюзии власти, контроля,
Я за боль не могу не держаться
И хочу преспокойно уснуть.

Идрисова К.Э., 26.10.2026

Готическая соматическая лирика. Третье произведение повествует о ненависти к собственному телу - клетке разума, в которой заточена героиня. Это миг, когда героиня хочет сдаться, ведь сил на борьбу не хватает: главный враг - внутри нее самой.

Кризис

Бренность истошно вопит от бессилия,
Кругом идет молодая глава.
Там, где должно место силы явиться,
Там, где мы станем себе повелитель,
Ужасающий Пан кнутом загоняет
В мертвую даль - Морфея обитель.
Грех - добродетель, Бог - Сатана,
Чёрное бело, пламя - вода.
Море сухое, а люди без смысла.
Страшное мило, а грязное чисто.
Лёд иссушает желание биться,
Сердце не хочет от боли лечиться.
Каждый день и неделю, год через год,
Оно чествует ночь из глупых тревог.
Как мне выше подняться, как затмить себе разум,
Чтобы смочь обновить мне свой быт?
Образ мысли разрушить и заново строить
И себя совершенно убить.
Бесполезная сволочь, бестактная мразь.
Я любила страдание, без него лишь пропасть.
Что мне делать - хрен знает, и боль не унять,
Когда снова тебя начинаю искать.
Не люблю, не дышу - только чувствую я.
Гиперчувствительность эта - ошибка моя.

Я хотела б сгореть, пеплом в воздух взлететь
И на счастье других безмятежно смотреть,
Чтоб не жить мне самой, лишь других направлять,
Когда хочется сдаться и никому не понять.
Подави мою волю и уйми пустоту –
После этого я никогда не уйду.
Время летит, листья гниют,
Но лишь в твоей клетке ощущаю уют.
Хреново стараться исправить свой остов,
Свой якорь и базу, фундамент души,
Ведь снова и снова сгорает весь порох,
Обнажая чудовищный страх во плоти.
Гнетет и бичует мой внутренний критик,
Бушует и злится, смотря на других:
"С чего вдруг они живут, как и жили,
А ты продолжаешь жалеть и просить?"
Ты брось этот бред, встань и умойся,
На чью к себе жалость ты хочешь пенять?
Кто в мире ужасном и очень хорошем
Захочет нытью твоему потакать?
Ты делаешь мало – должна была больше,
А снова без сил постоянно лежишь.
От чего ты устала? Слабая очень.
И снова вздор про жизнь говоришь.

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.