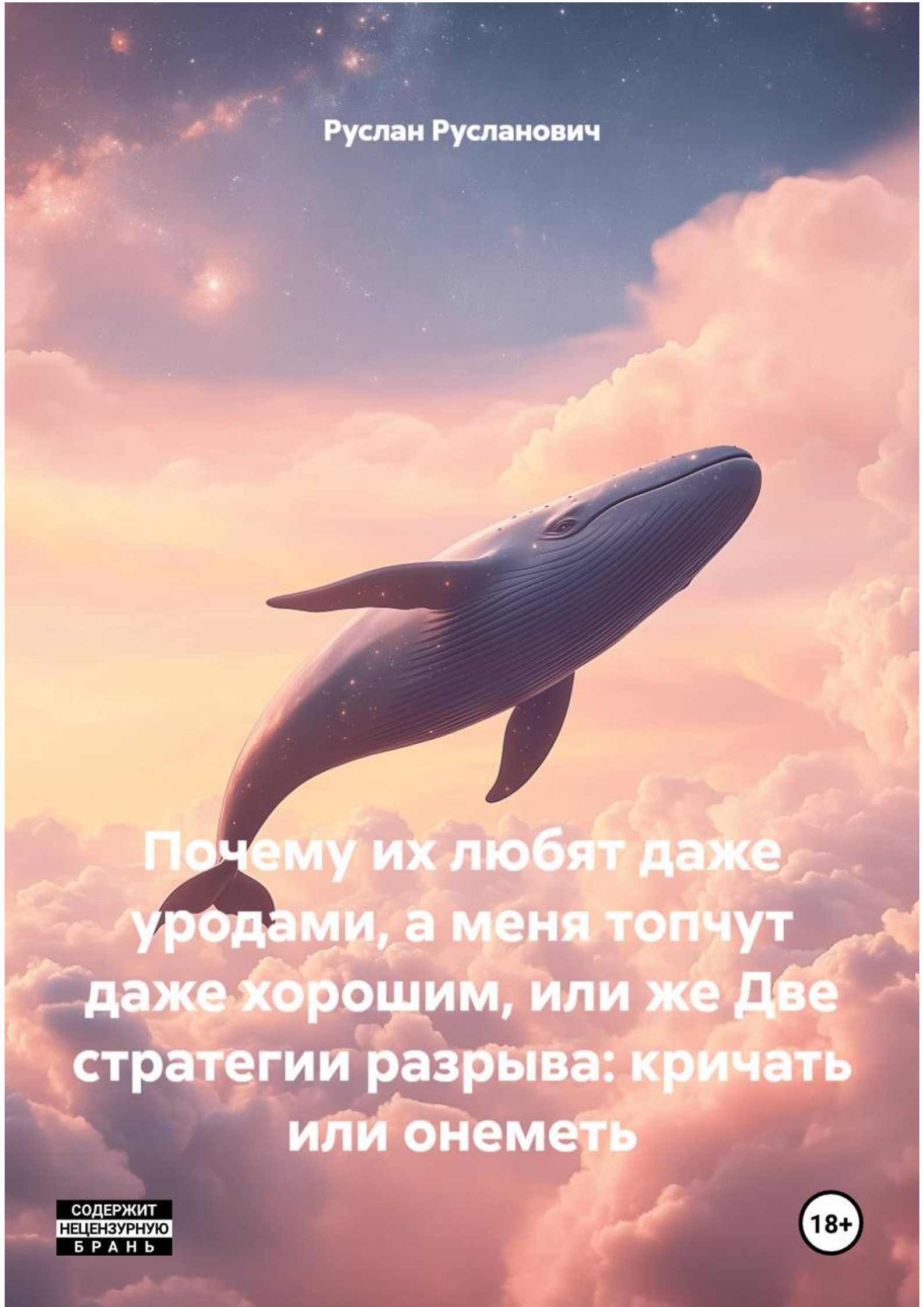
Руслан Русланович



Почему их любят даже уродами, а меня топчут даже хорошим, или же Две стратегии разрыва: кричать или онеметь

СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ

18+

Руслан Русланович

Почему их любят даже уродами, а меня топчут даже хорошим, или же Две стратегии разрыва: кричать или онеметь

«Автор»
2026

Русланович Р.

Почему их любят даже уродами, а меня топчут даже хорошим, или же Две стратегии разрыва: кричать или онеметь / Р. Русланович — «Автор», 2026

Статья от первого лица: двадцатилетний мужчина описывает две стратегии переживания разрыва — «протестную» (бегать, возвращать, унижаться) и «отключающую» (обесценить, онеметь, сделать вид, что всё равно). Он сравнивает свой опыт с опытом подруг, говорит о зависти к тем, кто «умеет хотеть», об асимметрии эмоциональной поддержки («им можно страдать, а мне — нельзя, я сразу нытик») и о запрете на горе, который он принял как броню. Встроенные комментарии эксперта переводят личный опыт в психологические понятия: тревожная привязанность, травма отвержения, эмоциональное онемение, эффект недоступности, двойной стандарт в эмоциональной взаимности. Финал — о добре и безопасной привязанности, с отдельным предупреждением: суицидальные мысли — не слабость, с этим идут к специалисту.

© Русланович Р., 2026
© Автор, 2026

Руслан Русланович
Почему их любят даже уродами, а меня топчут даже хорошим, или же Две стратегии разрыва: кричать или онеметь

Статья от первого лица. Личный опыт, не диагноз и не замена терапии. В тексте есть мат.

1. Две стратегии

Я мужчина. Мне двадцать лет. И я уже устал.

Я долго смотрел на своих знакомых подруг и не понимал одного и того же. Их бросают — и они сходят с ума. Пишут, звонят, следят, ревут, просят вернуться, унижаются, потом снова пишут. Они не могут оставить свою бывшую половинку. А меня бросают — и я не горюю ни о ком. Вообще. Пустота. Усталость. Лицо такое, будто мне всё равно.

И вот я сижу и думаю. Почему одни не могут отпустить, а другие не могут зацепиться? Почему их любят даже уродами, а меня топчут даже хорошим?

Я не психолог. Я просто человек, который хочет разобраться. И, может быть, кому-то это поможет разобраться в себе.

2. Час, неделя, полторы недели

Я помню, как это было раньше. Мысли доходили до суицидальных. Не как поза, не как красивая драма — просто не хотелось быть.

Потом это прошло. Не потому что я стал сильнее, а потому что чем старше я становился, тем больше во мне крепло одно чувство: я урод, а вокруг все бляди.

Это мои радикальные взгляды. Я их не прячу. Но я понимаю, что это не истина. Это моя броня.

Сейчас это выглядит так. Первый час — полное опустошение. Как будто мир рухнул. Через неделю я — великий революционер, великий писатель, человек, который переломит мир. Через полторы недели — никто. Самоуничтоженный своими же мыслями таракан, которого пизданули тапком.

И всё. Дальше пустота.

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.