

18+

*Юррейя
Альфонсейи*



**Самодисциплина и исцеление:
"Путь к новой жизни после
нарциссического абьюза"**

Фрейя Альфхейм

Самоисцеление после нарциссического абьюза

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71340430

ISBN 9785006489790

Аннотация

«Самоисцеление после нарциссического абьюза» – это практическое руководство по восстановлению после разрушительных отношений. В книге подробно рассматриваются механизмы психологического воздействия, шизофреногенные паттерны поведения абьюзера и внутренние процессы, которые переживает человек в таких связях. Автор предлагает понятную структуру выхода из чужого сценария, техники восстановления границ и пошаговые рекомендации для возвращения внутренней опоры и устойчивости.

Содержание

Введение	5
Модуль 1: Кто такой нарцисс и чего он боится? ГТР ПА КПТСР ИБР	9
Модуль 2: Понимание самодисциплины после абьюза. Понадобится ручка и блокнот	17
Модуль 3: Преодоление созависимости через дисциплину	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Самоисцеление после нарциссического абьюза

Фрейя Альфхейм

© Фрейя Альфхейм, 2026

ISBN 978-5-0064-8979-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Здравствуйтесь и добро пожаловать на курс «Самоисцеление после нарциссического абьюза». Я рада, что вы здесь, и готова провести вас через этот трансформационный процесс, который поможет вам восстановить свою жизнь и обрести внутреннюю силу.

Цели:

На протяжении этого курса мы будем работать над несколькими важными целями:

– **Нарциссический абьюз**, вследствие чего часто появляются симптомы **ГТР, ПА КПТСР и Индуцированного бредового расстройства**

– **Понимание самодисциплины**: Мы рассмотрим, что такое самодисциплина, почему она является основой для вашего исцеления и как она может помочь вам восстановить контроль над своей жизнью.

– **Преодоление последствий нарциссического абьюза**: Мы углубимся в психологические последствия нарциссического абьюза и обсудим, как вы можете справляться с этими вызовами на своем пути к исцелению.

– **Создание новых привычек и образа жизни**: Вы научитесь создавать и поддерживать здоровые привычки, которые поддерживают вашу самодисциплину, и как внедрить эти привычки в вашу повседневную жизнь.

– **Развитие устойчивости и уверенности:** Курс поможет вам развить внутреннюю устойчивость, научиться справляться с трудностями и уверенно двигаться вперёд, создавая новую версию себя.

Почему самодисциплина важна для исцеления?

Самодисциплина – это не просто умение следовать правилам и распорядкам; это способность принимать осознанные решения, которые приносят пользу вашему физическому и эмоциональному состоянию. Когда вы подвергались нарциссическому абюзу, ваша самооценка и уверенность могли быть подорваны, и самодисциплина становится ключом к восстановлению вашего контроля.

Вот несколько причин, почему самодисциплина так важна:

– **Восстановление контроля:** Она помогает вам принимать решения, исходя из ваших собственных потребностей и желаний, а не из потребностей абьюзера.

– **Создание новых привычек:** Умение дисциплинировать себя позволяет вам формировать здоровые привычки, которые поддерживают ваш путь к исцелению и самосовершенствованию.

– **Эмоциональная устойчивость:** Самодисциплина способствует развитию устойчивости и уверенности, необходимых для преодоления трудных периодов и срывов.

– **Долгосрочное исцеление:** Понимание и применение самодисциплины обеспечит вам долгосрочные изменения,

которые помогут вам избегать повторения старых шаблонов и привязанностей.

– Самодисциплина после нарциссического абьюза жизненно важна, потому что прежняя система ценностей, по которой вы жили, привела вас к разрушительным сценариям. Эти устаревшие внутренние установки сделали вас уязвимыми перед манипуляциями и токсичными отношениями. Чтобы изменить эту динамику, необходимо не просто осознать, что старая система больше не работает, но и целенаправленно выстроить новые принципы, на которых будет основана ваша жизнь. Самодисциплина поможет вам заложить этот новый фундамент, восстановить личные границы и начать жить с осознанием своей ценности, уже без привязок к прошлым травмам.

Обзор модулей:

Курс состоит из нескольких модулей, каждый из которых фокусируется на ключевых аспектах самодисциплины и исцеления:

Модуль 1: Кто такой нарцисс и чего он боится? ГТР ПА КПТСР ИБР

– Путь к исцелению начинается с понимания с кем вы имеете дело и в какую ситуацию вы попали. ГТР, ПА, КПТСР и Индуцированное бредовое расстройство – как нарцисс, воздействуя на вас шизофреногенными паттернами, заражает своей нездоровостью

– **Модуль 2: Понимание Самодисциплины после**

Абьюза. Рассмотрим что такое самодисциплина и как она влияет на ваше исцеление и почему она важна

– **Модуль 3: Преодоление созависимости через дисциплину** – Исследуем, как самодисциплина помогает избавиться от созависимых паттернов. И откуда берется созависимость, ее природа последствия и преодоление.

– **Модуль 4: Нейропластичность и перепрограммирование мозга** – Узнаем о том, как изменить мышление и поведение с помощью нейропластичности.

– **Модуль 5: Практики осознанности и контроля эмоций** – Освоим техники, которые помогают сохранять эмоциональный баланс и контролировать свои реакции. Техники эмоциональной свободы и эмоциональные флэшбэки.

– **Модуль 6 «Построение нового „Я“ и жизненного окружения: Осознание, мотивация и устойчивость на пути изменений»**

Каждый модуль будет включать практические задания, которые помогут вам закрепить полученные знания и внедрить их в свою жизнь.

Итак, мы начинаем этот путь вместе. Помните, что восстановление – это процесс, и каждый шаг, который вы делаете, приближает вас к вашей новой жизни. Оставайтесь с нами, и давайте начнём это трансформационное путешествие!

Модуль 1: Кто такой нарцисс и чего он боится?

ГТР ПА КИТСР ИБР

Наверняка поскольку вы здесь, после нарциссического абьюза, вы знаете кто такие нарциссы, но начав этот курс по исцелению я все же напомним.

Нарцисс – это человек с расстройством личности, которое называется нарциссическим. Характерные черты нарцисса включают преувеличенное чувство собственной значимости, потребность в восхищении и недостаток эмпатии к другим людям. Такие люди часто считают себя уникальными и особенными, требуют постоянного внимания и похвалы, и используют других для достижения своих целей, не принимая во внимание их чувства и потребности.

Нарцисс может проявлять поведение, направленное на контроль и манипуляцию, создавая в отношениях токсичную атмосферу. Вначале они могут казаться обаятельными, но со временем их истинная сущность выходит на поверхность – они склонны к обесцениванию партнёров, к эмоциональному и психологическому насилию.

Суть нарциссического расстройства заключается в глубокой внутренней неуверенности, которую нарцисс пытается компенсировать через внешнее признание и власть над дру-

гими. Однако их самооценка крайне хрупка, и любая критика или несоответствие ожиданиям воспринимаются болезненно, что может привести к гневу и агрессивным реакциям.

И для вашего исцеления есть важная информация с которой мы начнем это исцеление.

Нарциссы боятся разоблачения своей лжи, неповиновения и потери подпитки. Они стремятся поддерживать ложный образ, чтобы сохранить контроль и внимание окружающих. Разоблачение их обмана пугает, особенно если это может разрушить их репутацию. Однако если их образ уже испорчен, это не вызывает у них страха. Нарциссы также боятся, что потеряют контроль, если их жертва проявит настоящую неповиновение, и начнёт терять свою зависимость от них.

Кроме того, нарциссы опасаются потери подпитки, когда их ложный образ теряет влияние. Они живут ради внимания, так как в детстве не получали достаточно любви. Когда жертва прекращает подчиняться, нарцисс испытывает страх, понимая, что он может потерять контроль над ситуацией и его ложный образ не имеет силы.

На самом деле, нарциссы боятся того, что их жертва полностью исцелится и уйдёт, доказав тем самым, что они не такие идеальные, как пытались казаться. Это последний и самый страшный для них страх – исцеление жертвы, которое ставит под сомнение их образ.

В итоге, нарциссы боятся разоблачения, сопротивления

и потери контроля, а также страха быть брошенными, что угрожает их нарциссической подпитке.

Итак, главные страхи нарцисса: разоблачение его лжи, ваше сопротивление, осознание того, что вы больше не в его власти, страх быть брошенным, и самый большой страх – ваше выздоровление и жизнь без него. И мы продолжаем дальше

Есть такое расстройство – комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (КПТСР), которое возникает после отношений с нарциссом. Это может звучать странно, ведь вы не ветеран войны, но суть та же. Возможно, у вас уже было КПТСР до встречи с нарциссом, или оно развилось после, но теперь у вас точно есть и КПТСР, и созависимость. Именно поэтому вы одержимы постоянными вопросами: «Кто он на самом деле?», «Что всё это значило?», «Любил ли он меня?». Ответ прост: нет, он не любил вас. Нарцисс не способен любить, как мы не можем любить ботинки или пиджак. Это просто вещи, которые согревают нас, когда нам нужно, но их легко заменить, когда они становятся ненужными.

Вы – просто «пиджак». Вас можно заменить, как только появится новый, подходящий к сезону или моде.

Нарциссический абюз – это не просто токсичные отношения, это серьёзная психологическая атака, которая может вызвать разнообразные психические расстройства, такие как генерализованное тревожное расстройство (ГТР), паниче-

ские атаки (ПА), комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (КПТСР) и индуцированное бредовое расстройство.

При нарциссическом абьюзе жертва постоянно живет в страхе, беспокойстве и ожидании опасности. Это вызывает хроническую тревогу, которая становится частью её повседневной жизни. Жертва может чувствовать постоянное напряжение, беспокойство и страх того, что что-то плохое произойдет. Нарцисс создает атмосферу непредсказуемости, где жертва не знает, когда последует следующий приступ агрессии или манипуляции.

Панические атаки – это острые эпизоды интенсивного страха, сопровождающиеся физическими симптомами, такими как учащенное сердцебиение, одышка, потливость и головокружение. Постоянные эмоциональные и психологические манипуляции со стороны нарцисса могут вызывать панические атаки, особенно когда жертва находится в состоянии острого стресса или в ситуациях, которые напоминают ей о прошлом абьюзе.

КПТСР развивается в результате длительного и постоянного воздействия эмоционального или физического насилия. Жертвы нарциссов часто испытывают повторяющиеся травмы, которые приводят к серьезным эмоциональным нарушениям, таким как потеря чувства безопасности, не проходящие воспоминания о травмирующих событиях (флэш-бэки) и постоянное чувство вины или стыда. КПТСР – это

более сложная форма ПТСР, которая развивается из-за продолжительных травматических воздействий.

Нарцисс, воздействуя на жертву своими шизофреногенными паттернами, может индуцировать бредовые идеи. Это происходит через систематическую манипуляцию восприятием жертвы. Нарцисс внушает жертве искаженную картину реальности, в которой жертва начинает разделять бредовые идеи нарцисса. Это может включать в себя веру в то, что она заслуживает плохого отношения, или что проблемы нарцисса – её вина.

Шизофреногенные паттерны поведения нарцисса включают в себя создание хаоса, постоянное нарушение логики и расщепление реальности. Жертва, находясь под таким влиянием, начинает сомневаться в собственной реальности и здравомыслии, что ведёт к полному психологическому подавлению. Постепенно, жертва заражается нездоровыми убеждениями и разделяет параноидальные или бредовые мысли, навязанные абьюзером.

Как нарцисс «заражает» своей нездоровостью?

Нарциссический абюз воздействует на человека через:

– **Длительное воздействие психологического давления:** Нарцисс использует манипуляции, чтобы заставить жертву поверить в ложные убеждения.

– **Изоляцию:** Жертва лишается поддержки извне и со временем начинает принимать только точку зрения нарцисса.

– **Газлайтинг**: Нарцисс систематически заставляет жертву сомневаться в собственной реальности, внушая, что её восприятие неправильно.

– **Создание зависимости**: Постепенно жертва становится эмоционально зависимой от нарцисса, что усложняет процесс выхода из абьюзивных отношений.

Вывод: Понимание механизмов воздействия нарцисса – это ключ к восстановлению. Жертва должна осознать, что её психическое состояние – это результат систематического насилия, и начать работать над восстановлением своего восприятия реальности через терапию, самодисциплину и перепрограммирование мышления.

Индукцированное бредовое расстройство (ИБР) – это психическое расстройство, при котором один человек (обычно называется «объектом» или «жертвой») развивает бред, исходя из бредовых идей другого человека (которого называют «индуктором»). Это типичный случай «заражения» бредом, где один человек, из-за близких отношений или сильного влияния, начинает воспринимать реальность искаженно, следуя мыслям и убеждениям другого.

Как оно проявляется:

– **Бредовые идеи**: Жертва начинает верить в нереальные или искаженные представления, которые исходят от индуктора. Это может касаться различных аспектов жизни, например, отношения к окружающим, восприятие событий или собственных способностей.

– **Поддержание и усиление бреда**: Даже если у других людей возникают сомнения в этих идеях, жертва будет настойчиво следовать их логике, считая ее истиной, благодаря влиянию индуктора.

– **Формирование изоляции**: Жертва может начать избегать общения с окружающими или с людьми, которые противоречат мнению индуктора, усиливая изоляцию.

– Для исцеления ИБР у вас уже есть знания кто такой нарцисс и чем его поведение опасно для вас, второе, выявите негативное убеждение о себе и найдите подтверждение этому, к этому упражнению мы еще вернемся в следующих модулях, для закрепления.

Эмоциональные и психические последствия: Это состояние может вызывать у жертвы тревогу, депрессию, раздражительность или агрессию, особенно если идеи индуктора касаются личных границ или социальных взаимодействий.

Итак, КПТСР что мы с ним делаем, первое – каждое утро начинайте день не с гаджета или телефона, начинайте день с блокнота и ручки, напишите два слова **НАМЕРЕНИЕ** и **ИСЦЕЛЕНИЕ** и второе, напишите – что я сделаю сегодня для моего исцеления? Итак, что я могу сделать сегодня, чтобы помочь себе исцелиться? Вам важно фокусироваться на исцелении. Вы будете это делать снова и снова, пока не запишется на подкорку, вы будете направлять свое подсознание на выздоровление. Что я могу сделать прямо утром,

чтобы выздороветь? Что будет хорошим занятием для меня, самое первое дело, которое мне поможет? Может медитация? Дыхательные упражнения или физические упражнения? Может нужно записать свои цели? И действуйте! Танцуйте, рисуйте, и все, что придет вам в голову, все, чтобы вы чувствовали себя хорошо. Выберете сами, будь то прогулка или чтение книги, все, от чего вы чувствуете себя хорошо и прямо сегодня вы потихоньку исцеляетесь. Далее, что я могу сделать, чтобы поддержать себя выполнять все это? Начинайте день правильно, люди с КПТСР должны дисциплинировать себя, только так мы придем к исцелению. И мы продолжаем дальше, встретимся в следующем модуле.

Модуль 2: Понимание самодисциплины после абьюза. Понадобится ручка и блокнот

Введение в модуль

Здравствуйте и добро пожаловать во второй модуль нашего курса «Самодисциплина и Исцеление: Путь к Новой Жизни после Нарциссического Абьюза». В этом модуле мы будем глубже рассматривать, что такое самодисциплина и как она влияет на процесс вашего исцеления после пережитого абьюза.

Что такое самодисциплина?

Самодисциплина – это способность контролировать свои мысли, эмоции и действия, даже когда возникает искушение действовать иначе. Это не просто выполнение правил или распорядков, это внутреннее стремление принимать осознанные решения, которые ведут вас к вашим целям.

Примеры самодисциплины:

- Регулярная практика медитации, даже когда вы чувствуете усталость.
- Упражнения или занятия спортом, несмотря на желание отдохнуть.
- Поддержание здорового питания, даже когда хочется поесть что-то вредное.

– Другие Аскезы, которые принесут пользу вашему телу и психическому здоровью взамен на ваши цели и желания.

Последствия нарциссического абьюза

Теперь давайте рассмотрим, как нарциссический абьюз влияет на вашу психику и как это связано с необходимостью в самодисциплине.

Вот некоторые последствия нарциссического абьюза :

- Сниженная самооценка и уверенность в себе.
- Трудности с принятием решений и избыточную зависимость от мнения других.
- Страх перед новой критикой или неодобрением.
- Созависимость и негативные паттерны мышления.
- Впадение в ступор и лень, что мешает двигаться вперед.

Самодисциплина позволяет вам осознанно противостоять этим последствиям и менять свое восприятие. Это важный шаг на пути к восстановлению и построению новой жизни.

Как развивать самодисциплину?

Мы будем обсуждать различные техники и стратегии, которые помогут вам развивать самодисциплину на протяжении всего курса. Но уже сейчас вы можете начать применять некоторые из них:

– **Постановка маленьких целей**: Начните с небольших, достижимых целей. Это поможет вам почувствовать успех и укрепит вашу уверенность. И прямо сейчас берем ручку и блокнот и записываем свои цели, у всех они разные, у кого

то деньги у кого то здоровье у кого то любовь к себе, запишите все что вы хотите, если цель большая, разделите на маленькие цели, то что приведет вас к большой цели, это называется съездь слона по частям.

– **Создание рутин:** Разработка утренних и вечерних рутин поможет вам встраивать самодисциплину в повседневную жизнь. Это может быть то, что улучшит ваше здоровье, когнитивные функции и как следствие настроение. Например, возьмите аскезу: пить два стакана горячей воды по утрам, делать трехминутную тренировку с утра, обливаться холодной водой или контрастный душ, возьмите то, что считаете нужным для вашего здоровья перепрограммирования и исцеления, отказ от сахара, от курения, от алкоголя, отказ от кофе, если оно повышает вам давление и вредит.

– **Самонаблюдение:** Обратите внимание на свои мысли и действия. Записывайте моменты, когда вам трудно придерживаться своих решений, и анализируйте, почему это происходит. Заведите дневник, где вы будете каждый вечер записывать свои мысли, разговаривайте с собой через этот дневник, анализируйте и договаривайтесь с собой. Например, если мы с тобой будем это делать каждый день, мы сможем приблизиться на шаг к своей мечте, цели, если цель выбрали не ту, меняйте на другую, через общение с собой, через дневник, вы сможете понять, чего вы хотите на самом деле и даже сможете понять почему выбрали не ту цель, высвободите энергию и почувствуете облегчение.

– **Позитивное подкрепление:** Вознаграждайте себя за достижения. Это поможет вам создать ассоциацию между самодисциплиной и положительными эмоциями. Делайте это не через вредные привычки как вы могли желать раньше, а через здоровые, которые, снова повторюсь, приведут вас к вашей цели через поступление новой энергии посредством здоровья тела и психики, а вредные привычки, как например поедание нездоровой пищи только усугубит проблемы с телом и здоровьем, а физическое здоровье равно ментальное и эмоциональное, так же и наоборот, не усугубляйте, поедание вредной еды дают всплеск инсулина, на некоторое время вы в позитиве, вам дают дополнительную энергию, эндорфины, но потом вы расплачиваетесь частью своей собственной дополнительной энергии и ощущаете пустоту, поэтому в здоровом теле, должен быть здоровый дух. Поэтому замените вредные привычки на такие как: плавание, может кто то давно хочет обучиться китайскому внутреннему боевому искусству как Тайцзи цуань, и очень кстати, потому что это искусство научит вас фокусироваться на себе и цели, а еще владеть собой, своим состоянием как внутренним так и внешним, может Ци Гун или йога, может вы хотите насладиться визуализацией того, что хотите иметь, пишите в свой дневник, то, что вы уже сделали и прошли к достижению своей цели, цель может быть любовь к себе, значит вам придется уделить себе времени больше, чем другим, так вы многое о себе узнаете и сможете разобраться в своих дей-

ствиях и страхах. Если это пища, то найдите чему радоваться в здоровой пище, научитесь готовить себе пищу которая питает эмоционально и физически, а не истощает, поверьте, тут тоже много вкусного и даже процесс приготовления будет в удовольствие, ведь это все для себя, а значит все для ваших целей. Так, самодисциплина приведет вас к фокусу на себе, на своих желаниях целях и постепенно ваша картина мира будет меняться с благодарностью и пониманием к себе.

А теперь дам разъяснение как самодисциплиной вылечить КППТСР (Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство)

Одним из частых последствий нарциссического абьюза является развитие КППТСР. В отличие от обычного ПТСР, КППТСР возникает в результате длительного воздействия травмирующих событий, таких как абьюз, и характеризуется хронической тревогой, эмоциональной нестабильностью, проблемами с доверием, трудностями с установлением границ и частыми флешбэками.

Самодисциплина играет важную роль в процессе исцеления КППТСР, потому что помогает:

- Восстанавливать контроль над своими мыслями и эмоциями.
- Регулировать автоматические реакции на триггеры.
- Внедрять ежедневные практики, которые снижают тревожность и стабилизируют эмоциональный фон.

Как самодисциплина помогает при КППТСР:

– **Создание структуры и стабильности:** Людям с КППТСР важно внедрять регулярные и предсказуемые ритуалы, такие как утренние и вечерние рутины. Это помогает чувствовать себя более уверенно и снижает стресс.

– **Управление триггерами:** Практики осознанности и самодисциплины позволяют осознать триггеры, приводящие к обострениям симптомов КППТСР, и разработать стратегии, как реагировать на них более спокойно.

– **Эмоциональная регуляция:** Самодисциплина помогает внедрить практики, направленные на снижение эмоциональной нестабильности, такие как дыхательные упражнения, медитации и техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).

– **Постепенное обретение контроля над жизнью:** Регулярное применение самодисциплины помогает восстановить чувство контроля над своей жизнью и внутренними процессами, что крайне важно для людей с КППТСР.

В этом модуле мы познакомились с понятием самодисциплины и её значением для исцеления после нарциссического абьюза. Помните, что это важный первый шаг на вашем пути к восстановлению. На следующем видео мы углубимся в конкретные стратегии и методы, которые помогут вам развивать самодисциплину и применять её в повседневной жизни.

Благодарю вас за внимание и до встречи в следующем видео!

Модуль 3: Преодоление созависимости через дисциплину

Введение в модуль

Здравствуйте и добро пожаловать в третий модуль нашего курса «Самодисциплина и Исцеление: Путь к Новой Жизни после Нарциссического Абьюза». В этом модуле мы будем исследовать созависимость и то, как самодисциплина может помочь вам преодолеть созависимые паттерны поведения, восстанавливая вашу личную независимость и уверенность.

Сегодня мы будем говорить о созависимости и преодолении нарциссического абьюза. Большинство из вас имели такие отношения во взрослом возрасте или в детстве, а иногда и там, и там. Есть те, кто с нарциссизмом столкнулся только во взрослом возрасте. Практически у многих есть проблемы с мамой и папой. Быть родителем непросто, это не самая лёгкая задача. Вы же все знакомы с концепцией «достаточно хорошего родителя»: никто не требует идеала, но любые значительные отклонения от золотой середины создают серьёзные проблемы.

Когда вы ребёнок, вы очень восприимчивы, и подобные вещи оставляют следы. В нейробиологии есть понятие нейропластичности. В детстве нейропластичность на самом пике, и потом, до 21—25 лет, она постепенно снижается, по-

сле чего совсем исчезает. И вот у взрослого человека нет этой нейропластичности, а она нужна для того, чтобы что-то поменять. Перемены в вас закрепятся только если они произойдут на уровне нейронных связей. И они должны быть на бессознательном уровне; всё остальное – косметические поправки, это не сработает. Но нужно очень хотеть изменений, некоторые проблемы тесно связаны с тем, во что вы верите.

Итак, созависимость и преодоление нарциссического абьюза. Сегодня мы назовём созависимость заискиванием – это не совсем верный термин, но мы будем иметь в виду реакцию заискивания. Мы можем называть себя эхом нарцисса, стремимся угождать окружающим и невротически избегаем конфликтов. Да? Да. И несмотря на то, что вы способны сказать «нет» в большинстве случаев, если вы относите себя к созависимым и слушаете такие лекции, то это потому, что есть определённые люди и обстоятельства, при которых вы не можете отказать. Когда вы в определённом контексте, ваш бессознательный импульс велит вам кланяться и угождать.

То, что происходит в определённых обстоятельствах, проще всего описать как отношения раба и хозяина. Если вы выросли в среде, в которой родители были больше вас физически, вы все в такой среде росли. Если вы можете мысленно вернуться в детство на секунду и представить, что вы по росту не дотягиваетесь даже до колен взрослых. Вы были буквально окружены великанами, и ваша жизнь находилась

в руках каких-то двух из них. Даже если они вас не запугивали, ваша жизнь зависела от них, потому что они давали пищу и крышу над головой. Вот если бы мы с вами все оказались в каком-то странном сказочном мире, жили в лагере и целиком зависели от великанов, то было бы как-то жутко, да? Расстановка сил была бы совершенно иной. Я бы общалась с великаном так, как не общалась бы с вами, потому что с ним надо осторожно, я же не хочу, чтобы меня раздавили.

Добавьте сюда отсутствие границ, и вы не можете уйти. Сейчас у вас по несколько банковских карт, вы можете сказать: «Да ну нафиг это всё, поеду домой» или «поеду в бар». А тогда вы не могли уйти. Этого варианта просто не было, вы даже мечтать об этом не могли. Ну, когда вам три или четыре года, вы уже подумываете о том, чтобы уйти? Собираете вещички и заявляете, что отправляетесь в путешествие. Убегаете во двор, играете и возвращаетесь. Но до того момента никак, без вариантов.

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.