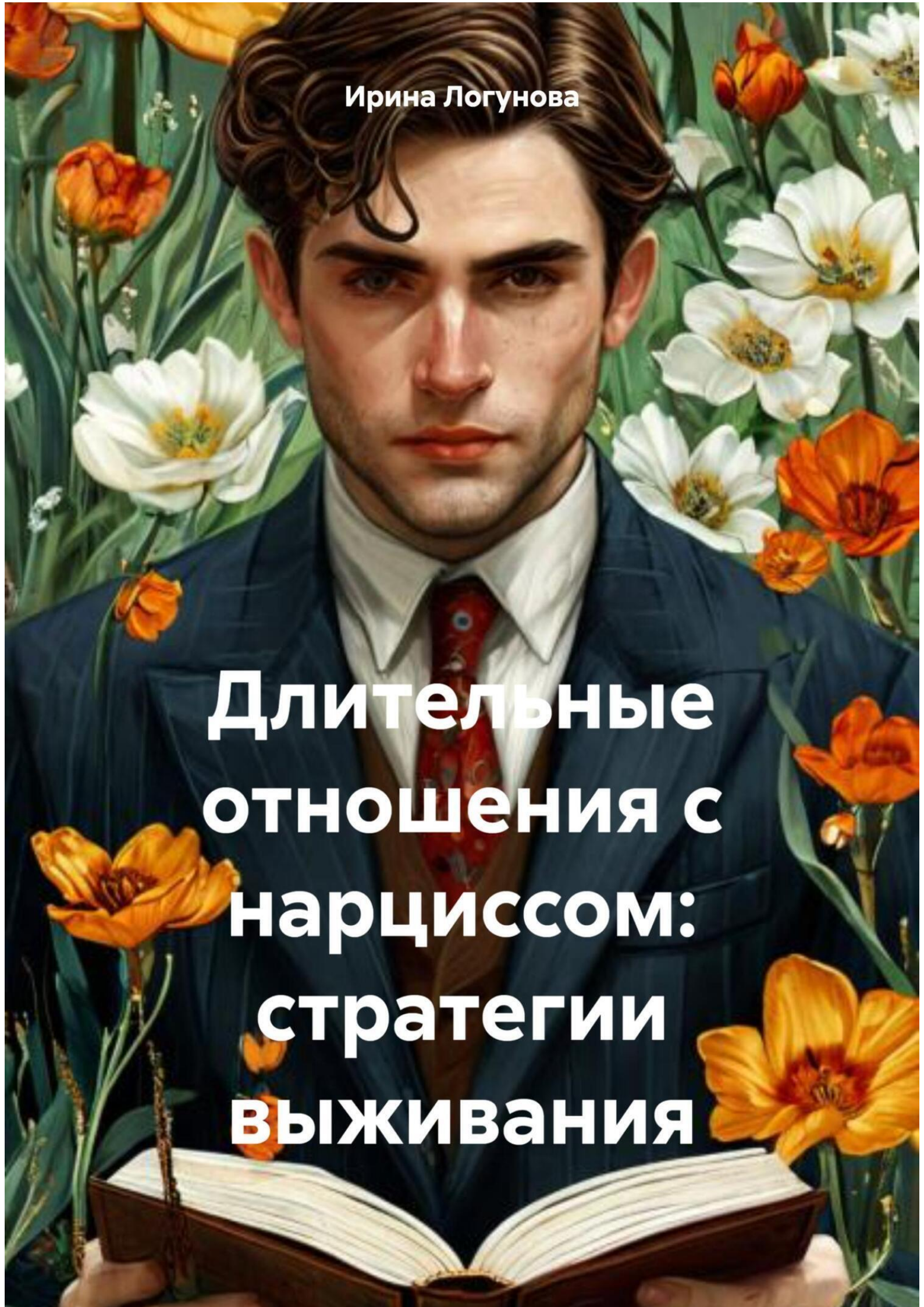


The background of the entire cover is a detailed illustration of a young man with dark, wavy hair and a serious expression. He is wearing a dark blue suit jacket over a white collared shirt and a red tie with a subtle pattern. He is holding an open, thick book with a dark brown cover. The scene is set in a field of flowers, with large white daisies and vibrant orange poppies surrounding him. The lighting is soft, highlighting his face and the textures of the flowers and book.

Ирина Логунова

**Длительные
отношения с
нарциссом:
стратегии
выживания**

Ирина Логунова

**Длительные отношения с
нарциссом: стратегии выживания**

«Автор»

2025

Логунова И.

Длительные отношения с нарциссом: стратегии выживания /
И. Логунова — «Автор», 2025

Книга является продолжением ранее опубликованной книги "Нарцисс: инструкция по применению", в ней автор делится стратегиями выживания в длительных абьюзивных отношениях с человеком с нарциссическим расстройством личности. Опыт автора может быть полезен жертвам нарциссического абьюза, находящимся на разных этапах отношений с психопатом.

© Логунова И., 2025

© Автор, 2025

Ирина Логунова

Длительные отношения с нарциссом: стратегии выживания

Длительные отношения с нарциссом: стратегии выживания

Я прожила в браке с перверзным нарциссом двадцать пять лет, при попытке сепарироваться географически мой бывший муж решился на мою утилизацию, поменяв меня на ждую, которая была уже достаточно выдрессирована за 3 года тайных отношений по типу off-again-on-again. Историю моей любви с нарциссом я рассказала в моей первой книге «Нарцисс: инструкция по применению». В этой книге я расскажу о стратегиях выживания в длительных отношениях с нарциссом, которые были выработаны мной интуитивно. За двадцать пять лет я не прибегала к помощи психологов, и сама находила пути решения проблем, постоянно возникающих при взаимодействии с психопатом, так как я не до конца понимала, с кем имею дело. И только в процессе утилизации я смогла классифицировать его манипуляции правильно. Именно поэтому я потратила много сил впустую. Нарцисс не позволит сепарироваться безболезненно, это будет его месть за выход из-под контроля. Несмотря на успешное применение стратегий выживания за столь долгий период, моя психика сильно пострадала, те эмоции, которые я годами подавляла в себе, чтобы минимизировать конфликты в семье, при утилизации вырвались наружу, и мои деструктивные действия по отношению к себе продолжались несколько месяцев. Это было подобно урагану, который сметает всё на своём пути. От моей ярости пострадала новая жертва, вина которой была всего лишь в том, что в силу своей дефицитарности она угодила в паутину жестокого манипулятора. Поэтому, по моему мнению, подобные стратегии выживания, которые описываются в руководствах психологов и которые были нащупаны мною интуитивно, не могут быть рекомендованы жертвам нарциссов, настроенным на длительные отношения с ними. Ни к чему хорошему это не приведёт.

Глава первая. Этапы идеализации и обесценивания.

Этап идеализации можно сравнить с первыми уколами наркотического вещества. Именно тогда нарцисс подсаживает вас на иглу, с которой сложно соскочить, когда первый кайф сменится тяжелой физической и эмоциональной зависимостью.

Идеальная жертва.

В руководствах по психологии отношений с нарциссами часто пишут, что они выбирают в партнёры ярких эмоциональных, эмпатичных личностей. Именно такие люди будут давать им необходимый ресурс. На крючок этих жестоких манипуляторов попадают люди, не получившие в детстве родительской любви. В моём случае сказать, что мой муж меня специально выбирал, нельзя. Напротив, своего мучителя я выбрала сама. Предыдущий опыт двухлетних отношений с абьюзером ничему меня не научил. В желании вырваться из предыдущих токсичных отношений я угодила прямиком к самому жестокому типу манипуляторов. На самом деле нарцисс довольствуется тем, что может получить, и моему просто сильно повезло.

Я выросла без отца с холодной матерью, которая предъявляла мне непомерные требования во всём: в учёбе, в детских играх, в быту, сама она при этом не являлась примером того идеала, к которому она стремилась в воспитании меня, за исключением идеального порядка в квартире. До подросткового возраста я любила свою мать и отчаянно нуждалась в ней. Но она с завидным упорством держала дистанцию, особенно это проявлялось на людях. Прильнуть к матери, например, в гостях, будучи ребёнком, я не могла. Дома «воспитание» заключалось в перманентном стыжении и сравнении с другими хорошими девочками. Любые попытки получить ласку грубо прекращались словами: «Не лезь ко мне, я gripую» или «Не лезь ко мне, я этого не люблю». Когда мать меня ругала, это продолжалось часами, она повторяла

одно и то же по сто раз и никак не могла успокоиться. А потом через несколько месяцев после проступка она могла напомнить мне о той давней выволочке в связи с моим новым проступком. Начиная лет с пяти, я стала бояться свою мать. Чтобы хоть как-то выжить, я научилась врать, изворачиваться и притворяться, имитировать ту самую хорошую девочку, идеал, который был не достижим. Но всё равно я не могла удовлетворить свою мать. Не знаю, насколько она сама верила в мою глубокую порочность, возможно, с её стороны это была такая игра для устрашения. Но мне кажется, что она искренне страдала от моей беспутности. Хотя училась я всегда хорошо, с уроками справлялась самостоятельно, в детском саду и школе была любимицей воспитателей и учителей, на родительских собраниях меня неизменно хвалили. Мать моя была от рождения тупой, когда я примерно в седьмом классе нашла её аттестат и увидела там тройки в ряд, то была неприятно поражена тем, что моя мать троечница, и сразу возник вопрос, почему она всегда недовольна мной. Важным аспектом «воспитания» было приучение к порядку. Тут, конечно, моя мать была безупречна, и могла являть положительный пример. За разбросанные вещи меня жучили и тыкали носом ежедневно. Причём, это не было просто замечание, она заводилась примерно минут на тридцать-сорок, вплоть до взрослого состояния я была «чушка», это было моё второе имя. Вторым важным моментом «воспитания» во мне хорошей девочки было внушение мне, что я некрасивая, потому что, собственно, не в кого, сама она некрасивая, отец и вовсе урод-бурят. Моя бабушка по отцу происходила из тунгусов, поэтому у отца была ярко выраженная азиатская внешность. Мне передались только широкие скулы и миндалевидный разрез глаз. Иногда мать признавала, что я всё же умная и это было мне в утешение за мою некрасивость: «Зато ты умная» говорилось мне в ответ на моё нытьё в подростковом возрасте, о том, что я некрасивая. Половое созревание было сильнейшим ударом для матери. У неё возникло физическое отвращение ко мне. Я это чувствовала подспудно, поэтому изобразила неведение и горе, когда у меня начались месячные, потому что если бы я хоть чем-то выказала свою осведомлённость и радость, то, скорее всего, получила бы не по-детски, возможно, даже физическую расправу. Мои подозрения подтвердились, когда моей двоюродной сестре хватило ума рассказать мне уже во взрослом состоянии о том, что, когда у меня начались месячные, моя мать сказала, что я ей опротивела. Ближе к окончанию школы начались разговоры о важном, что ни о какой любви в таком возрасте не может быть и речи. Поэтому я имитировала полное безразличие к мальчикам. Тон в разговорах с матерью всегда был угрожающий, любой диалог она обычно начинала со слов: «Ну ка!». Если я ничем не огорчила свою мамочку, обычно наш разговор с ней был короткий, она спрашивала, чем сегодня кормили в школе и всё. Если я начинала рассказывать о том, что было в школе или про девочек, она грубо прерывала меня, говорила, что ей это неинтересно слушать или начинала петь, и я затыкалась. Со временем я научилась молчать, я много читала, поэтому общение с матерью свелось к минимуму. Она удостоила меня быть своей собеседницей, только уже когда я училась в институте, стала рассказывать про своих коллег и знакомых, и даже интересоваться моими институтскими историями, правда, иногда я ловила её на том, что она не помнила о том, что я ей рассказывала, в ответ на моё удивление, она говорила с нажимом на слова: «Ты мне не рассказывала!». С раннего детства во мне культивировали гиперответственность и чувство вины, этим занималась не только мать, но и все многочисленные родственники. Тот факт, что она воспитывала меня одна накладывал на меня особую ответственность и усиливал ожидание ответной благодарности в разы по сравнению с другими моими двоюродными братьями и сёстрами. Мать любила жаловаться на меня родне и воспитателям в детском саду. Болеть мне было нельзя, любые сопли сопровождалась словами «Заболела!» с нескрываемой угрозой в голосе, то есть я понимала, что я виновата в том, что заболела и доставила тем самым мамочке неприятности. Болела я редко, ответственность за пневмонию в шестом классе тоже была целиком на мне, потому что я самовольно читала весной на балконе днём в отсутствие матери, а там был сквозняк. В детстве я очень любила смотреть на себя в зеркало, особенно,

когда что-то рассказывала. Вся родня замечала эту особенность и всегда во время моих рассказов добрые родственники со смехом замечали: «А сама в зеркало!», мне было очень стыдно, но я ничего не могла с собой поделать. Я, пожалуй, была самым незаурядным представителем третьего поколения в нашей большой семье. У бабушки с дедушкой было восемь детей и восемнадцать внуков, и все они, кроме меня звёзд с неба не хватало. Я была очень активной, временами даже расторможенной, сказывалась травма, полученная во время стремительных родов, излишне болтливой и артистичной. Невнимание матери дома я с лихвой компенсировала в школе, где приветствовалось участие во внеклассных мероприятиях. В подростковом периоде я практически перестала смотреться в зеркало, мне было невыносимо смотреть на своё лицо, и чтобы лишний раз не расстраиваться, я избегала зеркал, особенно в школе. Чего не скажешь о моей красивой прихохлённой подруге. На перемене у неё был обязательный ритуал, сходить к зеркалу и посмотреться, я была вынуждена стоять с опущенным лицом и ждать её. До 16 лет я была палка палкой, и только к окончанию школы у меня сформировалась хорошая стройная фигура, я была тонкокостной длинноногой со стандартными параметрами сорок четвёртого размера, который мне удалось сохранить до пятидесяти лет безо всяких усилий. Мать моя тоже всю жизнь была стройной, но всегда страдала от своей худобы. В восьмидесятые были в моде другие каноны красоты, женщина должна была быть в меру упитанной. Поэтому, слава Богу, относительно моего телосложения у меня никаких комплексов не было, я уже всю смотрела журнал «Burda moden» и понимала, что ничем не отличаюсь от девушек в журнале. В институте на первом курсе я влюбилась в однокурсника, который поразил меня на вступительном экзамене по биологии своей красотой, и это было взаимно, правда, быстро закончилось, у мальчика были совершенно жуткие комплексы и тараканы в голове, несмотря на его кинематографическую внешность, он был похож на Ивара Калныныша. Оглядываясь сейчас назад, все мои три влюблённости были в психопатов, что не может не настораживать, видимо, меня они больше возбуждали, чем здоровые мужчины. В институте комплексы по поводу внешности стали отступать, но я всё ещё думала, что нравлюсь парням, потому что со мной весело. Хотя я ещё и в школе понимала, что мать или врёт мне по поводу моей внешности злонамеренно, либо просто не разбирается в красоте. На самом деле моя мать проецировала свои комплексы на меня. В молодости она в женихах как в сору рылась, но выбрала моего страшного отца, видимо, он увлёк её своей учёностью, в отличие от остальных деревенских кавалеров. Отец ушёл от неё, когда она была на сносях после двух лет брака, оставив её со своими родителями. Понятно, что при таких обстоятельствах моего рождения, даже учитывая тот факт, что эта беременность была желанной и долгожданной, она просто физически не могла меня полюбить. Могу себе представить, как пострадала её самооценка, эта травма повлияла на её последующие отношения с мужчинами, она просто от них отказалась. И этот вынужденный celibат сделал из меня суррогат сексуального партнёра. Мать ничего не делала для моего развития. У меня только были хорошие игрушки, на которые она денег не жалела. Читала я всё, что под руку попадёт безо всякой системы, к окончанию школы я поняла, что все знаковые детские книжки прошли мимо меня, и навёрстывала в старших классах по составленному мною списку. Меня никуда не возили дальше небольшого городка в соседнем регионе, там у нас жили родственники, и все эти поездки были материным шопингом, а я таскалась за ней целыми днями по магазинам в поисках дефицита, причём, мы практически ничего не покупали. Моей мечтой было попасть в мавзолей Ленина и на море. Жили мы в жутком шахтёрском посёлке, никаких развлечений кроме кинотеатра и кафе мороженого, в котором не было. Поэтому моё воспитание состояло из материнского гнобежа, книг и бесед с учителями, с которыми я подружилась в старших классах. В четвёртом классе я слёзно вымолила музыкальную школу, мать сказала, хорошо, но только не пианино, оно дорого стоит, и нам некуда его поставить. Я пошла учиться играть на баяне. На целых пять лет музыкалка стала моей отдушиной, хотя играть я так и не научилась. Там была элитная тусовка из тех самых хороших девочек и мальчиков, мне нра-

вилось это ощущение избранности, тишина, прерываемая звуками, извлекаемыми учениками из инструментов из-за дверей классов, интеллигентнейшие преподаватели. Тем не менее, из материнского дома я вышла вполне открытым весёлым человеком, склонным к творчеству и с большими амбициями достичь успеха. Я не знаю, под влиянием ли материнской тираннии или просто я такая родилась, у меня сформировались некоторые нарциссические черты. Сколько я себя помню, у меня было внутреннее ощущение собственной исключительности, свою дальнейшую жизнь я себе представляла блестящей, хотя никаких предпосылок к этому в нашей с матерью жизни не было. Мать, наоборот, стремилась всячески принижать нас, когда я рассказывала о красивой мебели, которую я видела в гостях или о мутоновой шубке своей одноклассницы, мать говорила: «Нам за ними гнаться не надо». А ведь я просто хотела, чтобы она поделилась моё восхищение. Хотя сейчас я понимаю, что жили мы материально неплохо, у отца была хорошая зарплата и алименты, которые получала мать, были равны её зарплате, а она у неё тоже была неплохая. Она работала бухгалтером в торговой организации, и видимо, им платили премии от продаж. Мать транжирила деньги бездумно, важной статьёй расходов было питание, она имела доступ к дефициту, поэтому в то время как обычные граждане простаивали часами в очередях в продуктовых магазинах, она таскала дефицитные продукты коробками (итальянские спагетти, индийский чай, болгарские компоты из фруктов, мармелад), то, что не доели, без сожаления выбрасывала на помойку, так, например, она поступала с курицей, жаривала её целиком, крылья съедала сама, ножки отдавала мне, остальную тушку несла на помойку. Даже я при наших с мужем неплохих доходах не могу себе этого позволить. Поэтому, когда моя мать рассказывает мне о том, как мы бедно жили в советские времена, я напоминаю ей про курицу. Много денег она тратила на обустройство квартиры, причём она никогда не могла насытиться, как только она закрывала очередную хотелку, у неё появлялась следующая. Она вечно была в кредитах. Мать резала ковры на полоски и покупала новые, без конца переклеивала обои, меняла занавески. В девяностые она не пошла в отпуск, взяла компенсацию, чтобы купить новые шторы, причём этими шторами она завесила не только окна, но и дверные проёмы, я тогда купила по её заказу двадцать пять метров портьерной ткани. При этом я жила впроголодь, когда училась в институте. Что касается одежды и обуви, то тут мать жила по принципу: лишь бы тело прикрыть. У неё была одна плиссированная юбка и пара джемперов, летом она ходила в той же юбке и в рубашке. На зиму она покупала пальто с воротником из песка, через две года меняла его. Первую шубу она купила себе в пятьдесят с лишним лет. Меня одевали по тому же принципу. В детском саду у меня было много красивой одежды, потому что мать не могла допустить, чтобы я появлялась в общественном месте, одетой как попало. Когда я пошла в школу, она вздохнула с облегчением, школьная форма заменила мне наряды. После поступления в музыкалку уже понадобились приличные платья, и у меня появились пара шерстяных платьев, которые были подарены родственниками. В подростковом возрасте я страдала от отсутствия джинсов, кроссовок и куртки "Аляски". На субботнюю дискотеку в школе пойти было не в чем, матери было плевать, потому что я вполне могла обойтись и без этой части школьной жизни. К тому времени я уже научилась шить на уроках домоводства, хотя и раньше тайком вытаскивала швейную машинку и пыталась её крутить, но я элементарно не умела заправлять в неё нитки. Просить мать научить меня шить, было дохлым номером, потому что я не должна была ничего уметь, иначе количество поводов, по которым меня можно было ругать и стыдить, резко сократилось бы. Мать запрещала мне делать какую-либо работу по дому, чтобы потом было чем попрекать: «Ты не приучена к труду!», в таких случаях, как это ни парадоксально, она употребляла пассив. Кто должен был ещё приучить меня к труду кроме неё, учитывая наличие только одного родителя, непонятно. Периодически мать делала ревизии в магазине уценённых товаров, и тогда у нас дома появлялись хорошие ткани, из которых мне можно было шить на уроках домоводства. Всё, что я шила мать критиковала, говорила, что я только ткань порчу. Вязать я научилась перед первым классом, когда сидела летом со

своей двоюродной сестрой, она была в декрете, но вязать мне было не из чего. Я помню, как выклянчивала моток бордовой шерстяной пряжи, и покупатели, стоящие рядом улыбались от удивления, что такая маленькая девочка просит купить пряжу. Что я только не принималась вязать из этого мотка, который мне мать всё-таки купила, и ничего не выходило, потому что пряжи просто было мало. Когда к нам приходили гости, видели меня за вязанием, то удивлённо спрашивали: «Она у тебя вяжет?», мать отвечала: «Да что-то путает». При этом по дороге из музыкалки я фантазировала, какие у меня будут наряды, когда я заживу взрослой жизнью, я шла одна, и мне нужно было чем-то себя занять. Учась в институте на первых курсах, я донашивала то, что у меня было на выходе из школы, мне тогда к выпускному справили мало-мальски приличный гардероб, что-то было сшито на заказ, что-то куплено по великому благу, а что-то даже в коммерческих магазинах, которые тогда начали появляться. К окончанию института я уже изрядно поизносились, тогда у матери действительно денег хватало только на пропитание и аренду моего жилья. Но на старших курсах я пошла работать, поэтому обзавелась кое-какими модными предметами гардероба и косметикой, шить и вязать я не переставала, деньги, сэкономленные на еде, я могла потратить на пряжу и ткани. У меня в отличие от многих моих подруг не было нищенской психологии, я никогда не жалела денег на себя и совершенно не умела экономить. Таким образом, мой муж познакомился с целеустремлённой, красивой, модной в меру своих возможностей, мечтательницей, которая жаждала большой любви и идеальных отношений. Я уже обрела некоторую уверенность в себе и не сомневалась в собственной привлекательности. Тем не менее, слушать похвалы своей красоте я была готова вечно, потому что предыдущий бойфренд не считал меня красивой и не скрывал этого с самого начала.

Почему я влюбилась в психопата и манипулятора? Потому что была идеалисткой и романтической дурой, и за любовь принимала его сказки, а не поступки. Речи и начитанность выпускника филфака были настолько для меня необычны и привлекательны, что я закрывала глаза на такие знаки, как патологическая непунктуальность, повышенная тревожность, некоторая неискренность в общении. Вся его компания неистовых ботаников, выпускников классического университета казалась мне настолько необычной по сравнению с грубоватыми и приземлёнными однокурсниками-медиками, что я готова была восхищённо слушать их словесные баталии часами. Поскольку нарциссы не могут испытывать настоящие эмоции, они очень умело имитируют и отзеркаливают их у своего партнёра. Я была идеальным материалом для ловкого манипулятора, который усыпил мою бдительность своей любовной бомбардировкой: комплиментами, восхищением, мнимой заботой, которая по сути уже тогда, являлась попыткой меня контролировать. Однажды я пригласила мою однокурсницу на танцевальный вечер в клубе, где мы с моим будущим мужем занимались танцами, и она потом сказала моей подруге, с которой училась в одной группе, что мой новый бойфренд создаёт вокруг меня вакуум. Я, честно, не поняла тогда, как она пришла к таким выводам, возможно, заметила, что он неотступно следил за мной в течение вечера, но мне тогда польстило это её наблюдение. Видимо, я так жаждала внимания и заботы, что не могла отличить желание контролировать от настоящей заботы. За год знакомства я приобрела стойкую эмоциональную и физическую зависимость от этого человека, хотя по большому счёту ничего кроме его речей, подарков на День рождения и секса я от него не видела, денег у него тогда лишних не было, хоть он и работал. Не было никаких красивых ухаживаний, цветов, одно только околофилософское словоблудие, которое я поначалу с удовольствием слушала. Не было с его стороны каких-то обещаний и планов на дальнейшую совместную жизнь. Мальчик был безответственным и инфантильным, он просто хотел встречаться с красивой девушкой в свободное от работы и общения с друзьями время. А я же была поглощена им настолько, что даже не заметила, как отвалились институтские подруги, весёлое времяпрепровождение с ними, я хотела всё время быть со своим мальчиком. Так я оказалась подготовленной к следующей фазе: охлаждению и началу дрессировки.

Дрессировка

Примерно через год от начала знакомства в мою жизнь пришли страдания, которые были обусловлены недостатком внимания, а потом и откровенной грубостью и охлаждением. Это было сродни ломке, которую испытывает наркоман, потому что, то удовольствие, которое ты испытывал в период идеализации, когда тебя вознесли на пьедестал, а потом вдруг резко сбросили вниз, было недостижимо. Потом в моей жизни ещё были непродолжительные периоды идеализации, когда к моему мучителю возвращалось прежнее восхищение мной, я радовалась поначалу этому и считала это прорывом в наших отношениях и приписывала это достижение себе, считала, что это результат моей работы над отношениями. Мальчику стало скучно со мной, он не скрывал, что общение с друзьями доставляет больше удовольствия, чем сидение со мной дома или наши походы куда-то вдвоём. Компьютерные игры, халявный интернет на работе с вытекающим из этих развлечений, зависанием в офисе стали занимать всё больше свободного времени. Я же не могла думать ни о чём кроме него. Многие мои подруги уже обзавелись семьями, а мой брак был не похож на традиционный. Мой молодой муж приходил домой только ночевать, а иногда и вовсе не приходил, в выходные тоже собирался и уходил, ничего не объясняя. Я оказалась добровольно запертой в четырёх стенах однокомнатной съёмной квартиры. Я ждала его и лила слёзы, временами я просто выла от бессилия. Когда он приходил, я закатывала ему истерики, потом мы мирились в постели. Иногда я выгоняла его, он уходил к родителям на неделю, потом к пятнице я начинала ждать звонка, он обычно звонил, просился обратно, я разрешала. Часто он сам провоцировал наши ссоры, придираясь ко мне по самым незначительным поводам. Я тогда не понимала, что это излюбленная манипуляция нарциссов – намеренное игнорирование, и играла в его жестокие игры. Он истязал меня молчанием в течение нескольких дней, потом возвращался, как ни в чём не бывало, и я в эти моменты была на седьмом небе от счастья, сквозь тревогу я чувствовала некую уверенность, что он всё равно вернётся, и это было для меня подтверждением его любви. Периодически я сама ходила к нему в редакцию, он тогда работал в молодёжной газете, сидела там, ждала, когда он соизволит пойти домой. Мне было скучно и унижительно это сидение у него на работе, я чувствовала себя лишней на этом празднике жизни. Ещё я ревновала его к красивой девушке-студентке, которая тусовалась у них в редакции по вечерам, она была вылитая Друбич. Иногда я заставляла её за компьютером моего мужа. От этого горе моё только усиливалось, в конце концов я перестала туда ходить. Иногда я приходила на какие-то общественные мероприятия, в которых они принимали участие. Однажды я пришла на какой-то концерт на набережной. В конце меня пригласил танцевать какой-то незнакомец, я была этому рада, потому что страстно желала привлечь внимание своего мужа, я понимала, что он уже не боится меня потерять, как раньше. Парень из его команды подошёл к моему мужу и сказал: «У нас проблемы», на что он ответил: «А что? Стол украли?», они как раз грузили в машину мебель, привезённую из офиса, парень сказал: «Нет, там с твоей женой кто-то танцует». Об этом разговоре мой муж рассказал мне сам. Это не особо его взволновало, всего лишь польстило, что на меня обращают внимание, он уже был уверен в моей верности. После мероприятия они всей редакцией собрались продолжить в баре, мой муж предложил мне ехать домой. Мне было нестерпимо обидно, но я поборола порыв обидеться и уйти, и он великодушно взял меня с собой кутить. Избегание было частью дрессировки, он создавал мне таким образом эмоциональные качели. Я тоже тогда прибегала к манипуляциям: не отвечала на звонки, он обрывал телефон весь вечер, уходила из дома с ночёвкой к подругам, родственникам, и он не заставлял меня, вернувшись с работы. Однажды я непустила его в квартиру, он долбил в дверь примерно полчаса, потом ушёл. На втором году замужества я попала в дневной стационар пограничного отделения с нервным срывом. Я тогда нашла в себе силы пойти и сдать специалистам, потому что плакала непрерывно, на работе, дома, в общественном транспорте. Мне тогда поставили диагноз «неврастения», и это тоже было мною использовано для воздействия на него. Во время моего лечения в дневном стационаре он не ночевал дома, я его в очередной раз выгнала. Но

в один из вечеров он пришёл на меня посмотреть, так он сам выразился. Я лежала и молчала, он стоял на коленях возле кровати, потом собрался и ушёл. Я тогда думала, что моя болезнь произвела на него впечатление, и он изменится. Но после выписки всё пошло своим чередом. Ожидание, слёзы, ссоры, примирения в постели. Словоблудие продолжалось, он изводил меня разговорами о вечном одиночестве, иногда спорил со мной на отвлечённые темы, я не могла противостоять, злилась, начинала плакать, он говорил, что тренирует мою выдержку в споре. Жена его друга, которая была старше нас на десять лет на несколько лет стала моим гуру, она учила меня манипулировать сексом, игрой в молчанку, ещё она говорила мне, что эти поздние приходы пора прекращать, потому что однажды ты не сможешь различить, он был на работе или с другой женщиной. От этих разговоров я сильно расстраивалась, потом я поняла, что, если я хочу и дальше быть с ним, а у меня не было сил отказаться от него, мне нужно прекратить эти сеансы «семейной терапии», тем более, что её брак тоже был далёк от идеала, с той лишь разницей, что у них был ребёнок. Вот тогда уже наметилась моя стратегия выживания, я поняла, что мне нужно как-то научиться жить с этим человеком, который вряд ли изменится, минимизировав мои страдания. Иногда меня посещали мысли, о том, что надо расстаться, но я не могла этого сделать, так как я уже зависела от него. И к тому же на мою зарплату бюджетника без жилья я бы не выжила. Наверное, я могла бы порвать с ним, если бы перешла в другую постель, но меня никто не интересовал кроме него, да и не было у меня никакой возможности с кем-либо познакомиться, потому что кроме работы и ожидания мужа дома в моей жизни ничего не было тогда. После наших ссор, спровоцированных его приступами гнева или невниманием, он обычно уходил из дома на несколько дней. И тогда я нашла способ бороться со своим невыносимым горем: поплавав примерно час, я начинала убираться в квартире, и это помогало. Мне действительно становилось легче, во-первых, я уставала и переключалась, во-вторых, меня радовал результат, я была очень чувствительна к комфорту, но мыть полы не любила, а так появлялся стимул навести чистоту. Это была моя первая маленькая стратегия выживания, и она была конструктивной. Намеренные разлуки были частью его игры, на которую я согласилась. У меня был длинный отпуск в связи с вредными условиями труда, весь отпуск я должна была отбывать словно какую-то повинность у матери, потому что она считала, что в это время я безраздельно принадлежу ей. Мой молодой муж не скрывал радости в преддверии моего отъезда, поначалу это было очень обидно, но со временем я проглотила и эту обиду. Ни о каком совместном отпуске и речи быть не могло, он считал, что это его заслуженная свобода. Я почему-то не беспокоилась о том, что он мне изменяет во время моего отсутствия, и у меня не было стремления караулить его. Видимо, так я пыталась демонстрировать некоторую свою независимость. Тогда в лексиконе моего мужа появилась фраза: «Выгони меня домой!», это произошло тогда, когда я поняла и озвучила ему, что он намеренно провоцирует меня на ссору, когда хочет побыть один в родительской квартире. Так появилась ещё одна игра под названием: «Выгони меня домой!».

Отдельно стоит упомянуть одну из стратегий дрессировки жертвы нарциссом – лишение секса. И он использовал её вскоре после того, как мы начали жить вместе, что тоже было тяжёлым ударом. Когда перерыв достиг двухнедельного промежутка, я всерьёз запаниковала. Причём наши отношения были такими, что я не могла просто напрямую его спросить, в чём дело. Вместо этого я сразу начала с истерики, что со мной не так, где у меня жир, который тебе не нравится, я не вижу на себе никаких изменений. На что он спокойно сказал, что раньше он видел меня не каждый день, поэтому успевал соскучиться, и у него возникало желание, а сейчас этого нет, поэтому и желания нет. Таким образом, он подводил меня к мысли, что нам необходимы разлуки, хотя бы короткие, чтобы я позволила ему периодически не ночевать дома, если хочу близости. На это я была не согласна и на следующий день вечером устроила ему танцы со стриптизом, и секс все-таки состоялся. Скажите, пожалуйста, зачем молодой красивой девушке нужно было испытывать эти унижительные эмоции? Почему я на это согла-

шалась? Я легко могла получить тогда этот секс в другом месте, но я с упорством сумасшедшей боролась за эти нездоровые отношения. Потом как-то всё нормализовалось, мы пришли к двум разам в неделю, причём у нас был уговор, что в среду я являюсь инициатором, в субботу – он. Периодически у нас случался секс на фоне моей тревоги. Как-то после очередной ссоры я кое-как высидела на работе до конца рабочего дня и поехала к нему на работу, где у нас случился секс прямо у него в кабинете. Я тогда боялась, что за этот его рабочий день произойдёт что-то непоправимое, и мы расстанемся, а это случилось где-то через десять лет брака. И мне нужно было срочно убедиться, что угрозы нашим отношениям нет. Все двадцать пять лет брака я считала секс важной его составляющей, всегда следила за тем, чтобы он был регулярным, даже когда у него началась эректильная дисфункция, я деликатно терпела, об этом он мне сразу сказал в ответ на моё недовольство: «Ты должна быть деликатной». Я старалась делать всё правильно, чтобы он не был голодным и не искал удовольствия на стороне. Но это не помешало ему завести длительный роман с зачуханной молодой нищевродкой, что тоже в момент утилизации вызвало ужасный откат, злость моя была ужасающей: мне семь лет не хватало полноценного секса, а он умудрялся улаживать молодуху на стороне. Поэтому эта стратегия оказалась неверной, и в этом случае ни одна из стратегий не будет верной, если бы я открыто проявляла недовольство, то это тоже было бы для него аргументом в пользу того, что он завёл любовницу. Нарцисс не может без гарема, ему нужно ощущать своё величие за счёт осознания, что за него конкурируют несколько женщин. Так что в этом вопросе я потерпела фиаско. Причём, когда в период пляски на костях я предъявила ему претензии за семь лет убогого секса, он искренне удивился, он не считал, что у него были проблемы с эрекцией. Я поняла, что совершенно напрасно не высказывала своё недовольство. Но поскольку в этой книге я анализирую свою совместную жизнь с нарциссом с конструктивной точки зрения, что мне помогло выжить, и что я в этом браке получила для себя лично, то могу сказать, что регулярный секс, который приносил мне удовольствие в течение восемнадцати лет, (я вычеркнула семь последних лет вымученного секса) тоже вполне неплохо, по крайней мере мне не нужно было это где-то искать как незамужним женщинам и потом плевать от того, что не получил желаемого. Близость с человеком, которого ты любишь, хорошо знающего твоё тело даёт положительные эмоции, которые хорошо сказываются в конечном итоге на самооценке, поэтому запишем это в список моих достижений.

Я хотела ребёнка, он был категорически против и предохранялся. Я перестала общаться со своей подругой, которая недавно родила, мне было невыносимо видеть это тихое счастье с мужем, сидящим за компьютером и лялькой. Начались мучительные баталии по поводу рождения ребёнка. Меня уже посещали мысли переспать с его другом, который был на пять лет младше и иногда приходил ко мне в его отсутствие. В конце концов я поставила ультиматум: либо у нас будет ребёнок, либо мы расстаёмся. Он ушёл к родителям, вернулся через неделю и сказал, что ребёнка он не хочет, но боится меня потерять. Через пару месяцев я забеременела. Это было моей маленькой победой в этом великом противостоянии. С рождением ребёнка ночёвки у родителей чудесным образом прекратились. Мне стало ясно, что наш союз теперь уже намного крепче, мне уже было не так одиноко дома, хотя его поздние приходы и отсутствие в выходные по-прежнему меня расстраивали. Я начала выстраивать стратегию сосуществования с этим сложным человеком. Тогда я думала, что он инфантильный эгоист, которому раньше времени навязали семью, но поскольку я была настроена создать счастливую семью, то решила работать над нашими отношениями и в первую очередь над собой, теперь это было уже нужно не только для меня, но и для ребёнка. И да, я надеялась, что он изменится. Вскоре после рождения ребёнка мы стали двигаться в направлении покупки собственного жилья, что тоже укрепляло наш союз. Я перестала жаловаться на него всем и вся. Это было для меня огромным достижением. Но возможно, и большой ошибкой, потому что у окружающих со временем сформировалось впечатление, что у нас крепкая благополучная семья, у меня хороший забот-

ливый муж. В момент утилизации нарцисс, таким образом, может формировать нужное ему общественное мнение, оправдывающее утилизацию жертвы номер один и замену её на новую: «Да она с жиру бесилась, бросила такого хорошего мужика!». В своей первой книге я писала об инциденте с купаниями ребёнка, когда я смирилась с тем, что он не успевает домой вовремя и стала купать ребёнка одна, что тоже было большим достижением, таким образом, я устранила ещё одну причину для конфликтов. В дальнейшем список этих уступок будет расширяться, но на том этапе это был один из важных шагов выбранной мной стратегии выживания. Я интуитивно начала процесс постепенной сепарации и обретения себя, который занял целых двадцать пять лет.

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.