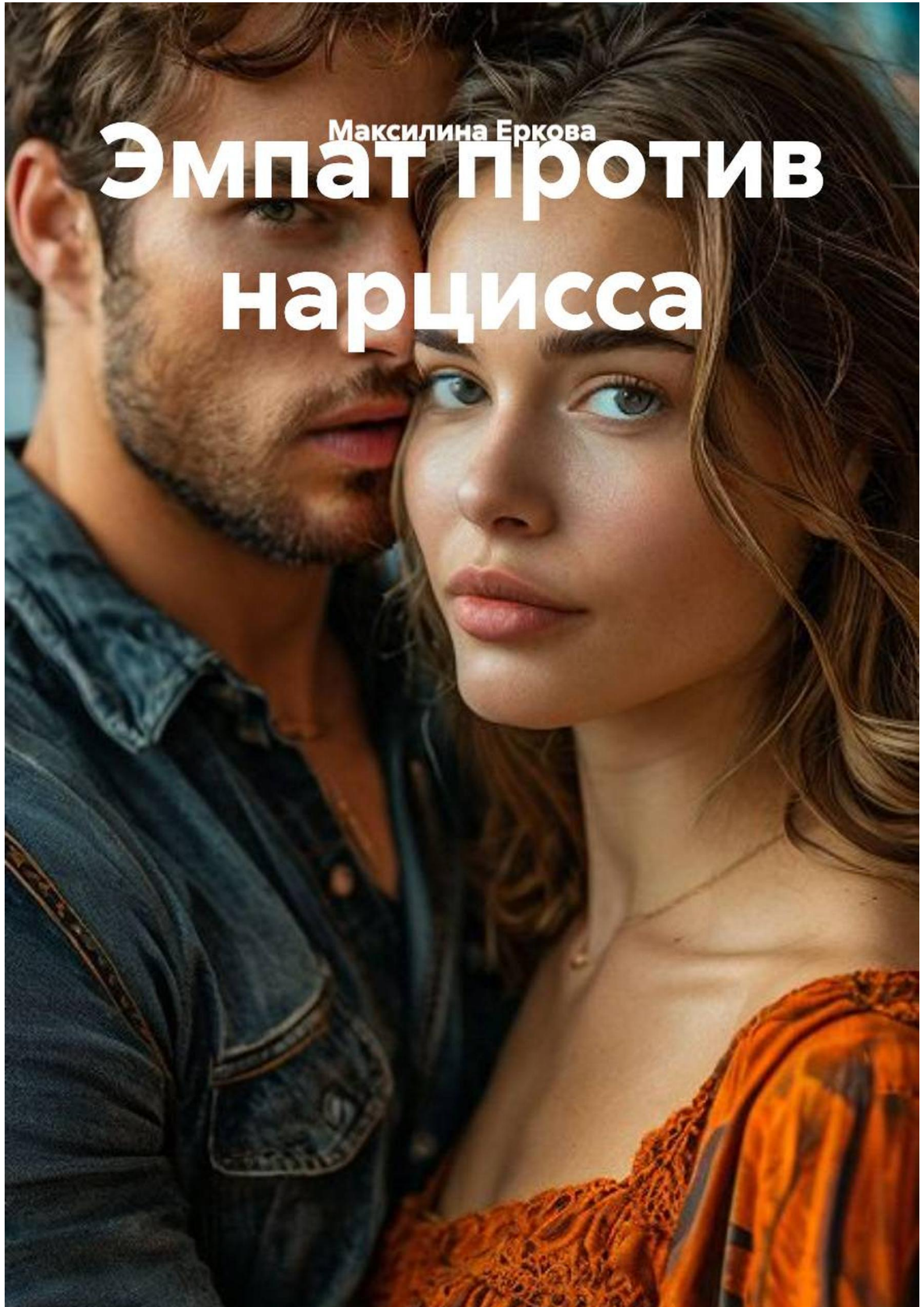




Максилина Еркова

Эмпат против нарцисса

Максилина Еркова

Эмпат против нарцисса

«Автор»

2026

Еркова М. И.

Эмпат против нарцисса / М. И. Еркова — «Автор», 2026

Психологическая драма о женщине-арт-терапевте Лине, которая оказывается в токсичных отношениях с харизматичным мужчиной Кириллом.

История раскрывает противостояние высокой эмпатии главной героини и нарциссических черт её партнёра. Через призму личного опыта Лины автор исследует механизмы газлайтинга, эмоциональной манипуляции и потери собственной идентичности в отношениях. Читатель становится свидетелем постепенного осознания главной героиней токсичности отношений и её пути к восстановлению личных границ. В книге подробно показаны этапы развития отношений: от романтической влюблённости до полного эмоционального истощения, от отрицания проблем до принятия реальности. Особое внимание уделяется процессу самопознания и обретения внутренней силы главной героиней.

© Еркова М. И., 2026

© Автор, 2026

Максилина Еркова

Эмпат против нарцисса

«Эмпат против нарцисса»

Пролог. Тень в отражении

Тишина в квартире была такой плотной, что Лина слышала, как в трубах где-то далеко, за стеной, перекачивается вода. Было два часа ночи. Она стояла перед зеркалом в прихожей, не включая свет: только бледный отсвет уличного фонаря ложился на стекло, превращая её силуэт в размытое пятно.

Лина медленно подняла руку и коснулась пальцами отражения. Ей хотелось почувствовать хоть что-то — холод стекла, твёрдость поверхности, реальность. Но пальцы скользили по гладкой поверхности, и это ощущение было до странного пустым, будто она касалась не мира, а собственной иллюзии.

Она смотрела на себя и не узнавала. Глаза были пустыми, будто кто-то аккуратно вынул из них свет. Плечи опустились, спина ссутулилась, как будто Лина пыталась стать меньше, незаметнее. Раньше она смеялась легко, почти без причины, а теперь даже улыбка казалась ей чужой маской.

Из темноты коридора донёсся знакомый голос. Мягкий, обволакивающий, от которого раньше у неё бежали мурашки по коже — от восторга. Теперь эти мурашки были ледяными.

— Ты опять стоишь тут? — спросил он, и в голосе звучала не тревога, а лёгкая усталость, как будто её ночные бдения были чем-то утомительным, но неизбежным. — Тебе не спится? Или ты опять о чём-то переживаешь?

Лина резко обернулась. В дверях стоял Кирилл. Он не включал свет, но она знала каждую линию его силуэта: уверенный наклон головы, чуть приподнятую бровь, ту самую позу, в которой он казался одновременно уязвимым и всемогущим.

В этот момент она впервые отчётливо поняла: он не хотел её видеть. Он хотел видеть в ней то, что ему нужно. Её настоящие чувства, её усталость, её боль — всё это было для него помехой, которую он либо игнорировал, либо оборачивал против неё же.

— Я... просто хотела посмотреть, — тихо сказала Лина, и её голос прозвучал так неуверенно, что она сама поморщилась. — Хотела понять...

— Что понять? — мягко перебил он, делая шаг вперёд. — Что с тобой всё в порядке? Ты просто устала. Тебе нужно отдохнуть. Я ведь всё для тебя делаю, а ты всё равно находишь повод для тревоги.

Слова легли на грудь тяжёлым грузом. Лина хотела возразить, хотела сказать, что дело не в усталости, а в том, что она перестала понимать, где заканчивается она и начинается то, что ей внушили. Но слова застряли в горле, потому что она уже слышала этот тон тысячу раз: тон человека, который знает лучше.

И вдруг, среди всей этой путаницы, в голове вспыхнула одна ясная мысль, острая, как осколок стекла: «Он не любит меня. Он стирает меня».

Кирилл подошёл ближе, протянул руку, будто хотел коснуться её плеча, утешить, вернуть всё на привычные рельсы. Но Лина отступила на шаг. Впервые за долгое время она не потянулась к этому прикосновению.

Он замер, и на секунду в его глазах мелькнуло что-то, чего она раньше не замечала — не обида, не нежность, а холодный расчёт, как будто он быстро перестраивал стратегию.

Ты чего? — спросил он уже другим тоном, чуть резче. — Что-то не так?

Лина посмотрела на него и потом снова на своё отражение. Две тени в полумраке: одна — знакомая, уверенная, другая — почти невидимая.

—

Всё так, — сказала она, и голос её прозвучал твёрже, чем она ожидала. — Просто мне нужно немного побыть одной.

Кирилл нахмурился, будто услышал что-то неправильное, как будто сама просьба о пространстве была для него оскорблением. Но он кивнул, сдержанно, как человек, который делает одолжение.

—

Ладно, — сказал он. — Но не стой тут всю ночь. Тебе завтра работать.

Когда он ушёл, закрыв за собой дверь спальни, Лина снова повернулась к зеркалу. На этот раз она не пыталась коснуться стекла. Она просто смотрела на себя, пытаясь запомнить это лицо — то, которое ещё помнило, как улыбаться по-настоящему.

Глава 1. Случайная встреча

Галерея пахла свежей краской и кофе. Лина любила этот запах: в нём было что-то обнадеживающее, как будто каждый новый проект начинался с чистого листа. Сегодня она пришла не как художница, а как наблюдатель: её пригласили как арт-терапевта, чтобы позже собрать отзывы о том, как пространство влияет на эмоции посетителей.

Она стояла у одной из работ — абстрактного полотна, где красные и чёрные линии сплелись в странный, тревожный узор — и пыталась понять, что именно цепляет в нём взгляд. Не красота, а напряжение. Как будто картина знала о боли и не боялась её показать.

—

Вы смотрите на неё так, будто пытаетесь разгадать секрет, — раздался рядом голос.

Лина обернулась. Перед ней стоял мужчина. Высокий, с лёгкой небрежностью в одежде, которая, впрочем, выглядела продуманной. В его улыбке было столько уверенности, что она на секунду растерялась.

—

Наверное, попытаюсь, — призналась Лина. — Иногда мне кажется, что искусство говорит то, что мы сами не решаемся произнести.

Он улыбнулся шире, и в этой улыбке было что-то обезоруживающее — как будто он действительно слушал, а не просто ждал своей очереди говорить.

—

Это очень точное наблюдение, — сказал он, чуть наклонив голову. — Большинство людей смотрят на картины и видят только цвета и формы. А вы видите смысл. Это редкость.

Лина почувствовала, как внутри что-то тихо дрогнуло. Не влюблённость, не страсть, а что-то более хрупкое — облегчение от того, что её услышали. В последнее время ей казалось, что её слова проходят сквозь людей, не оставляя следа.

—

Меня зовут Кирилл, — представился он. — Я друг куратора. А вы?

—

Лина, — ответила она, протягивая руку. — Я... в некотором роде тоже здесь по работе.

Они разговорились. Сначала о выставке, потом о городе, потом о том, как странно устроена память: как некоторые моменты врезаются в сознание, а другие исчезают, будто их и не было. Кирилл рассказывал истории с такой интонацией, что Лина ловила себя на мысли: она слушает, затаив дыхание. Он умел делать так, что казалось, будто весь мир сузился до этой точки, до этого разговора, и всё остальное перестало иметь значение.

Когда вечер начал подходить к концу, Кирилл как будто невзначай спросил:

—
А можно я найду вас в соцсетях? Было бы здорово продолжить этот разговор. Вы... вы из тех людей, с которыми хочется говорить дольше.

Лина колебалась всего секунду. Её эмпатия, обычно такая чуткая к тревожным сигналам, в этот раз молчала. Или, возможно, она просто была оглушена тем, как приятно было чувствовать себя увиденной.

—
Да, конечно, — улыбнулась она. — Только не удивляйтесь, если там в основном наброски и цитаты.

—
Именно это мне и интересно, — ответил он, и его взгляд задержался на её лице чуть дольше, чем требовали приличия.

Уже выходя из галереи, Лина поймала себя на том, что улыбается. Не той вежливой, дежурной улыбкой, которой она отвечала на вопросы коллег, а настоящей, лёгкой, почти забытой.

А через сорок минут ей пришло сообщение.

«Ты единственная, кто меня понял сегодня», — написал Кирилл.

И Лина, глядя на эти слова, почувствовала, как что-то внутри неё тихо сжалось от радости и страха одновременно. Радости — потому что её наконец-то услышали. Страх — потому что она вдруг поняла, как легко можно привязаться к человеку, который говорит именно то, что тебе хочется услышать.

Глава 2. Идеальная иллюзия

Первые недели были похожи на сон. Кирилл звонил, когда обещал. Помнил, что Лина не любит слишком сладкий кофе, но обожает горький шоколад. Он расспрашивал её о работе, о детстве, о мелочах, которые она сама иногда забывала. И каждый раз, когда он говорил: «Ты такая искренняя. С тобой можно быть настоящим», Лина чувствовала, как внутри тает что-то холодное, что давно сковывало её.

Но чем больше он открывался, тем чаще разговоры крутились вокруг него. Его детство, его обиды, его страхи — всё это звучало так драматично, так глубоко, что Лина невольно начинала чувствовать себя не собеседницей, а спасателем.

Однажды вечером, сидя на кухне с чашкой остывшего чая, Лина разговаривала по видеосвязи с подругой Катей.

—
Он такой... внимательный, — говорила Лина, пытаясь подобрать слова. — Как будто я для него — целый мир.

Катя чуть прищурилась, как делала всегда, когда пыталась что-то мягко сформулировать.

—
Звучит здорово, — осторожно сказала она. — А ты сама много рассказываешь? О том, что тебя тревожит, что радует?

Лина задумалась. И вдруг поняла, что почти не говорила о себе. Все их разговоры, даже самые личные, каким-то образом возвращались к Кириллу.

—
Ну, я... стараюсь его слушать, — неуверенно ответила Лина. — У него столько всего накопилось. Мне кажется, ему важно выговориться.

Катя кивнула, но в её взгляде мелькнуло что-то похожее на тревогу.

—
Конечно, слушать важно, — согласилась она. — Главное, чтобы это не превратилось в то, что ты становишься для него спасательным кругом.

Эти слова застряли у Лины в голове. Она пыталась отмахнуться от них, объяснить себе, что Катя просто осторожничает, что не все умеют так открыто делиться, как Кирилл. Но фраза не уходила: «Мне кажется, я должна быть для него спасательным кругом».

Вечером Кирилл прислал длинное сообщение: «Сегодня был такой тяжёлый день. Но когда я думаю о тебе, всё становится легче. Ты — моё тихое место».

Лина перечитала сообщение несколько раз. Оно должно было согреть, и оно согревало. Но где-то на краю сознания шевельнулось что-то неприятное, как тень, которую она не хотела замечать.

Она ответила: «Я рада, что могу быть этим местом. Расскажи, что случилось?»

И он рассказал. Снова. О несправедливости, о людях, которые его не понимают, о том, как тяжело быть таким чувствительным в этом грубом мире. Лина слушала, кивала, подбирала слова поддержки. И к концу разговора чувствовала себя не наполненной, а опустошённой, как будто отдала что-то важное и не получила ничего взамен.

Но когда Кирилл написал: «Спасибо, что ты есть. С другими я не могу быть таким», она снова почувствовала это сладкое тепло. И решила, что усталость — это просто цена, которую она готова платить за то, чтобы быть нужной.

Глава 3. Первая трещина

У Лины сорвался важный проект. Клиент, с которым она работала полгода, внезапно решил сменить концепцию, и все её наработки оказались ненужными. Она сидела в своей студии, окружённая эскизами, которые теперь казались бессмысленными, и пыталась не расплакаться. Ей нужно было просто пять минут тишины, чтобы собраться.

Вместо этого позвонил Кирилл.

—

Привет, — его голос звучал бодрее обычного, как будто день у него складывался идеально. — У меня тут столько новостей! Ты не поверишь, что сегодня произошло...

Лина схватила телефон, пытаясь удержать голос ровным.

—

Подожди, пожалуйста, — перебила она, и в её голосе прозвучала усталость, которую она не смогла скрыть. — У меня сегодня всё пошло наперекосяк. Проект развалился, я чувствую себя полной неудачницей. Мне просто нужно немного выдохнуть.

На другом конце провода повисла короткая пауза. Не сочувственная, а какая-то... обиженная.

—

Знаешь, — сказал Кирилл уже другим тоном, — когда ты говоришь такие вещи, мне становится тяжело. Я хотел поделиться чем-то хорошим, а ты сразу про проблемы. Иногда мне кажется, что я для тебя ничего не значу, если ты даже не можешь выслушать меня пять минут.

Лина замерла. Её боль, которая ещё секунду назад была такой реальной, вдруг показалась ей эгоистичной, неуместной.

—

Прости, — быстро сказала она, чувствуя, как внутри поднимается знакомая волна вины. — Ты прав. У тебя хорошие новости, а я всё испортила своим нытьём.

Расскажи, что случилось.

И Кирилл рассказал. О встрече, о предложении, о том, как всё складывается идеально. Лина кивала, улыбалась, где нужно, и старалась не думать о том, что её собственный день рассыпался на куски.

Когда разговор закончился, она положила телефон на стол и посмотрела на свои эскизы. Они больше не казались ей бессмысленными. Они казались ей чужими, как будто их делал кто-то другой, кто ещё верил, что его работа имеет значение.

Она открыла чат с Катей и начала печатать сообщение: «Кажется, я что-то делаю не так...» Но потом стерла его. Вместо этого написала: «Всё нормально. Просто тяжёлый день». И сама не заметила, как поверила в эту ложь.

Глава 4. Изоляция по миллиметру

Лина и не заметила, как её круг общения стал сжиматься, будто резинка, которую кто-то тихо, но уверенно затягивал. Сначала это выглядело как забота.

—

Ты правда хочешь идти на эту вечеринку? — спросил как-то Кирилл, когда Лина собирала сумку, чтобы поехать к Кате и ещё нескольким старым друзьям. — Там же будет шумно, ты после работы устанешь. Давай лучше я приготовлю что-нибудь, посидим вдвоём, ты мне расскажешь про свой день.

Лина на секунду заколебалась. С одной стороны, она давно обещала Кате быть. С другой — мысль о тишине, о том, что не придётся ни под кого подстраиваться и пытаться расслышать собеседника сквозь музыку, показалась неожиданно притягательной.

—

Ладно, — сказала она, уже чувствуя укол вины. — Я напишу Кате, что не смогу.

Катя ответила быстро: «Всё в порядке, понимаю, ты устала. В следующий раз обязательно!» Но в этом «в следующий раз» Лине послышалось лёгкое разочарование — такое, которое стараются спрятать, чтобы не выглядеть навязчивым.

Через пару недель ситуация повторилась. На этот раз речь шла о встрече с мамой. Лина редко виделась с ней, и каждая встреча была для неё чем-то вроде якоря: мама не требовала от неё быть «удобной», не смотрела с ожиданием, не вздыхала, если Лина вдруг замолкала.

—

Она опять будет тебя учить, как жить, — мягко заметил Кирилл, когда Лина упомянула, что собирается к маме на выходные. — Ты после таких встреч ходишь как в воду опущенная. Зачем тебе это?

Лина хотела возразить, хотела сказать, что мама просто беспокоится, что это её способ проявлять любовь. Но слова застряли где-то в горле, потому что Кирилл смотрел на неё с такой искренней, почти болезненной заботой, будто сам переживал за неё сильнее, чем она сама.

—

Может, ты и прав, — тихо сказала Лина. — В этот раз я, наверное, останусь.

И она осталась. А потом ещё раз. И ещё. И каждый раз это было не «я выбираю Кирилла», а «я не хочу никого расстраивать».

Однажды утром, пролистывая ленту в соцсети, Лина наткнулась на фото с той самой вечеринки, на которую не поехала. Катя смеялась, обнимая кого-то из друзей, на фоне гирлянды и воздушных шаров. Лина долго смотрела на этот снимок, пытаясь поймать то чувство, которое раньше всегда возникало при виде таких кадров: радость за друзей, лёгкую грусть от того, что её там нет, и предвкушение следующей встречи. Но сейчас она не чувствовала ничего, кроме странной пустоты.

Она хотела написать Кате: «Как всё прошло? Расскажи!» — но пальцы замерли над клавиатурой. Ей вдруг стало казаться, что любое её сообщение теперь звучит как оправдание: «Прости, что пропала», «Прости, что стала такой», «Прости, что выбрала не вас».

Вместо этого Лина закрыла приложение и пошла заваривать чай.

В тот же день Кирилл привёз ей коробку любимых пирожных и сказал:

—

Я подумал, тебе будет приятно. Ты столько работаешь, столько на себя берёшь... С тобой так легко забыться, что ты тоже человек, которому нужно, чтобы о нём просто позаботились.

Лина улыбнулась, взяла пирожное, но оно оказалось слишком сладким, почти приторным. Она откусила кусочек, заставила себя проглотить и сказала:

—

Спасибо. Это очень мило.

Кирилл улыбнулся в ответ, и на секунду ей показалось, что всё правильно. Что она действительно нашла свою тихую гавань.

Но вечером, когда он ушёл на встречу с друзьями, Лина села за стол, достала старый блокнот и начала писать. Не статью, не план, не список дел — просто слова, которые не могла никому сказать вслух.

«Сегодня я не позвонила маме. Сегодня я не написала Кате. Сегодня я сказала “да” тому, что удобно ему, и сделала вид, что это удобно мне. Почему мне так тяжело просто сказать: “Я хочу побыть с ними”?»

Она писала и чувствовала, как внутри поднимается что-то горячее и колющее — обида. Не на Кирилла, а на себя. За то, что позволила себе так быстро забыть, что у неё есть свои «хочу».

Когда Кирилл вернулся, Лина уже спрятала блокнот. Он сел рядом, обнял её за плечи, прижал к себе.

—

У тебя такой усталый вид, — сказал он. — Наверное, я слишком много от тебя требую. Прости. Просто ты — единственный человек, с которым я могу быть настоящим.

Лина кивнула, уткнулась ему в плечо и закрыла глаза. Слова из блокнота стучали в висках, но она старательно их глушила.

А потом подруга прислала ей ссылку на статью о газлайтинге. Лина открыла её, прочитала первые пару абзацев и тут же закрыла. Сердце забилось быстрее, а в груди стало тесно, будто кто-то сжал её рёбра. Фраза «ты начинаешь сомневаться в своей памяти» застряла в голове, как заноза.

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.