

Грейс Коляда

**Как распознать
нарцисса: от первых
сообщений до
болезненной
привязанности**

18+

Грейс Коляда

**Как распознать нарцисса:
от первых сообщений до
болезненной привязанности**

«Автор»

2026

Коляда Г.

Как распознать нарцисса: от первых сообщений до болезненной привязанности / Г. Коляда — «Автор», 2026

Реальная история женщины, которая прожила 3,5 года с нарциссом, вышла из ада живой, целой и счастливой. Без иллюзий. С ясным знанием: моя ценность не требует доказательств. Вы узнаете, как «ты моя волчица» и «тебе безопасно» оборачиваются газлайтингом, болью в постели, долгами и пустыми обещаниями. Эта книга — не про него. Она про вас: про спасательницу, про жалость-крючок, про то, почему мы терпим, не получая даже цветов. Внутри — живые диалоги, чек-лист красных флагов и любовь Агапэ: желать добра на расстоянии, не теряя себя. Финал — свет, а не месть. Вы — хозяйка своей жизни.

© Коляда Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Грейс Коляда

Как распознать нарцисса: от первых сообщений до болезненной привязанности

Глава

Привет, моя дорогая Женщина! Позволь обращаться к тебе на «ты».

Книга, которую ты сейчас читаешь, автобиографична. В ней я описываю свой болезненный опыт пребывания в отношениях с нарциссом. Я буду с тобой максимально откровенна. Я уже прожила свою боль и отпустила всё это. Но я точно знаю, что многие девушки и женщины были, находятся прямо сейчас и будут вступать в отношения с нарциссом. К сожалению...

Потому что мы, эмпатичные и любящие, часто не знаем этих красных флагов. Если ты сейчас в таких отношениях — знай, я не осуждаю тебя. Я была там. И я вышла. Ты тоже сможешь, моя дорогая!

Глава. Как я поддержала незнакомца в комментариях и что из этого вышло

Это было в 2021 году, весной. Я читала какую-то статью на «Дзене» и решила почитать комментарии. Среди прочих был его коммент. Он написал буквально следующее:

«Когда моя бывшая жена была беременна нашим сыном, я всё делал для нее: лучшие продукты, лучшие условия, не жалея себя работал, чтобы больше заработать. Я видел, как ей было больно во время схваток, и злился на себя, что ничем не мог ей помочь. Потом, спустя много времени, когда я мыл посуду, никто никогда не говорил мне спасибо. Воспринимали как должное!» Женщины в комментариях поставили ему кучу дизлайков и написали, что он **обиженка**, что мужчины на такое не жалуются, а молча выполняют свои обязанности. *«Подумаешь — тарелку помыл!»*.

Я же была не согласна. Со своим повышенным чувством справедливости я решила его поддержать и написала: *«А давайте я вас поддержу! Вы хорошо умеете расставлять приоритеты и на первое место поставили свою беременную жену, понимая, что она сейчас в уязвимом положении. У меня это вызывает уважение!»*

Всё. Дальше я не читала. Прошло два дня. Вдруг мне в личку на Яндексе прилетает сообщение от кого-то. Открываю, какой-то мужчина пишет: *«Здравствуйте! Я тот самый мужчина, которого вы поддержали на Дзене в комментариях. Если не против, можно с вами познакомиться?»*

— Можно, — ответила я, ещё не зная, что это *«можно»* растянется на три с половиной года боли, иллюзий и бесценных уроков.

Он представился. Назовём его, скажем, Игнат. Сначала мы переписывались в Яндексе, потом он попросил перейти в Телеграм. *«Мне так удобнее»*, — написал он. Я согласилась.

Первые дни общения были словно конфетный дождь. Он писал длинные сообщения, интересовался моим днём, спрашивал, что я люблю, чем дышу. Удивлялся, как мы похожи: *«Я тоже не люблю пустую болтовню»*, *«Я тоже ценю честность»*, *«Я тоже устал от поверхностных людей»*.

Моё сердце оттаяло. Мне казалось, я встретила родственную душу. Но уже тогда были звоночки. Очень тихие, почти незаметные.

Через неделю переписки он вдруг спросил: *«А ты встречаешься с кем-то ещё? Потому что я не хочу быть запасным парашютом. Если мы общаемся, то у тебя не должно быть никаких других мужчин!»* Я удивилась. Мы даже не виделись живьём, а он уже ревновал к призракам. Я ответила, что ни с кем не встречаюсь и мне не нужен никто, кроме него. Он, кажется, успокоился.

Потом были вопросы про деньги. *«Ты не ищешь в мужчине кошелек?»* — спросил он как-то вечером. Мне стало смешно. Я жила с дочкой-подростком и не зависела от мужчин. Но сейчас, оглядываясь назад, я понимаю: он проверял меня. Ему было важно понять, насколько легко мной управлять.

И ещё одна деталь: он много жаловался. На бывшую жену — *«развалила брак»*. На мать — *«всегда любила сестру больше»*. На работу — *«коллеги его не поддерживают»*. Сердце моё сжималось, я хотела его пригреть, утешить, стать той самой *«мудрой женщиной»*, которая наконец его поймёт.

Я не знала тогда, что жалость — это **крючок**. И что если мужчина с первых дней вызывает у тебя острое желание его спасти — **беги**. Но я побежала не от него, а к нему. И это было началом конца.

Мы часто созванивались и подолгу общались. Я живу в Москве, он — в другом городе, разница два часа. До встречи со мной он жил один в съёмной квартире два года и, найдя во мне благодарную слушательницу, рассказывал много о себе, о своём детстве, юности, молодости. И я слушала, затаив дыхание. Мне казалось, я вижу его душу. Но я видела лишь то, что он хотел показать.

О волках я знала тогда немало, но не стремилась быть ничьей волчицей

— *Ты моя волчица*, — сказал он. Тепло, почти торжественно. Я растерялась. Слова красивые, даже сказочные. Но внутри что-то ёкнуло — не от восторга, а от недоумения. *«Почему именно волчица? Почему не женщина, не подруга, не любимая?»* — промелькнуло у меня в голове. Я тогда ещё не умела доверять этим тихим *«ёканьям»*.

Я ответила ему, что знаю о волках немало — они умные, преданные, но свободные. И что я не стремлюсь быть чьей-то волчицей, я вообще ничьей не стремлюсь быть.

Он, кажется, не услышал. Или не захотел слышать. Он повторил: *«Нет, ты — моя. Моя волчица»*. И перевёл разговор на другую тему.

Сейчас я понимаю: он не спрашивал, согласна ли я. Он уже всё решил. *«Моя»* для него означало **собственность**. А *«волчица»* — **верность, даже ценой свободы**. Мне тогда показалось, что он просто неуклюже романтизирует. Но это был его способ привязать меня к образу — красивому, но чужому.

Я же была не волчица. Я была живая женщина, которой просто хотелось любви.

Как-то мы разговаривали по телефону, и он сказал, что не хочет, чтобы я претендовала на его недвижимость.

«Какую еще недвижимость?» — подумала я со смешком. Я — москвичка со своей квартирой. А у него даже своей квартиры нет, всё по съёмным углам мыкается. Машины у него тоже нет. Но для меня это никогда не было ценностью — у меня тоже нет автомобиля.

И я сказала ему: *«Мне важен ты! Твой характер, твои качества, а не твой кошелек и недвижимость»*. Он замолчал. На несколько секунд. А потом сказал тихо, почти обиженно: *«Ты так говоришь, а сама... Ну да ладно»*. Я не поняла, что он хотел сказать.

Но сейчас, оглядываясь назад, я вижу: он не поверил мне. Потому что сам никогда ничего не даёт просто так. Ему казалось, что если женщина говорит *«ты мне нужен не за деньги»*,

она либо врёт, либо глупая. А я не врал и не была глупой. Просто он жил в мире, где любовь измеряется выгодой.

И ещё один звоночек: он начал проверять меня на корысть задолго до того, как мы встретились. Мы даже не видели друг друга живую, а он уже боялся, что я «отжимаю» его недвижимость. Это не забота — это паранойя.

Но тогда я списала это на его тяжёлый опыт. Решила, что бывшая жена его обожгла, поэтому он осторожничает. Я оправдала его. В который раз.

Так пролетели недели, закончилась весна, пришло лето 2021 года. Он мне всё больше и больше открывался и рассказывал о себе болезненные вещи: как в свои 14–18 лет был на грани дистрофии, потому что юность пришлась на суровые 90-е, есть было нечего, полки в магазинах его маленького городка стояли пустыми. О том, как улица учила его отвечать за свои слова. О том, что почти каждый год падал и ломал себе что-то: то руку, то ногу, то сотрясение мозга получал. Моё сердце сжималось. Я видела перед собой не взрослого мужчину, а голодного, вечно падающего мальчика, которого никто не пожалел. Я хотела его обогреть. Защитить. Стать той самой «волчицей», которая будет рядом и не предаст.

Я не знала тогда, что это ловушка.

Человек, который с первых недель знакомства вываливает на тебя горы своих страданий, — не ищет партнера. Он ищет бесплатную психотерапевтку, жилетку, мамочку. И если ты поддаешься жалости, ты уже наполовину в его сетях.

Я поддалась.

И теперь, когда я пишу эти строки, я вижу это так ясно, как никогда раньше: жалость — это клей, которым нарцисс приклеивает тебя к себе.

Он рассказывал о том, как не уважала и издевалась над ним его бывшая жена и как он чуть руки на себя не наложил. Вот до какой степени она его довела!

Как он давал ей три месяца, чтобы она приняла решение — сохраняют они брак или расходятся. Он с ней всё перепробовал, все методы. И когда он — лидер в семье, она не подчинялась. И когда она — лидер в семье, она не хотела брать на себя такое. И когда у них партнёрство — тоже ничего не вышло. Брак трещал по швам.

Я слушала и верила. Моё сердце разрывалось от боли за этого мужчину. Как же ему не повезло с женщиной! Как он страдал! Как он пытался — и ничего не получилось.

Теперь я знаю, что это ложь. Не факт, что он врал намеренно. Скорее, он сам верил в эту версию. Потому что нарцисс не способен посмотреть на себя со стороны и признать свою долю ответственности. Для него развал брака — всегда **вина** женщины. А если он и говорил про свои ошибки, то лишь для того, чтобы показать, какой он «честный и саморефлексивный».

Что ты должна знать, моя дорогая: если мужчина на первых порах общения уже рисует свою бывшую как исчадие ада, а себя — как невинную жертву, это огромный красный флаг. Здоровый человек скажет: «У нас не сложилось, оба допустили ошибки». Он же скажет: «Она меня уничтожала, я чуть не умер». Такие истории призваны вызвать у тебя острую жалость и желание стать спасительницей. Но помни: как он говорит о бывших, так он будет говорить и о тебе.

А спустя пару лет, уже в наших с ним отношениях, он скажет мне фразу, от которой у меня волосы встали дыбом (но тогда я ещё не понимала, насколько она опасна): «Я был слишком мягок с женой. Надо было по-другому. Вот сегодняшний я был бы с ней жёсткий!»

Он не уточнил, что значит «жёсткий». Но я поняла: не уважение, не диалог, не расставание по-человечески, а контроль, давление, возможно, унижение. Он не усвоил урок — он затаил **злобу** и теперь хвастается, что в следующий раз будет «правильным», то есть жестоким.

Этот момент я запомнила навсегда. Потому что он снял маску на секунду. И я увидела не обиженного мальчика, а мужчину, который мечтает о **власти** над женщиной. Той самой власти, которой у него, по его мнению, не хватило в прошлом.

Моя дорогая, если мужчина говорит тебе, что его бывшая *«заслужила жёсткость»* — **беги**. Не оглядывайся. Потому что однажды он начнёт применять эту *«жёсткость»* к тебе. И твоя жалость к нему станет твоими кандалами.

«Тебе хватит двух дней»

Был момент, когда я почувствовала, что задыхаюсь. От его постоянных жалоб, от его требований, от ощущения, что я растворяюсь в нём. Я предложила *«отдохнуть»* друг от друга.

— Сколько тебе нужно времени? — спросил он. — Одну неделю, — ответила я. — Нет! Мы с тобой в отношениях, и одна неделя — это много. Максимум два дня. И я согласилась.

Сейчас я понимаю: он не спросил, что мне нужно. Он сказал, сколько мне **можно**. Он не спросил, почему я задыхаюсь. Он просто ограничил мою свободу. Два дня вместо семи — это не пауза, это **контроль**.

Я тогда не увидела главного: в здоровых отношениях партнёр услышит твоё *«задыхаюсь»* и спросит, как помочь. Он же сказал: *«Нет, тебе хватит двух дней»*. Он относился к моей потребности в отдыхе как к капризу, который надо побыстрее пресечь. Потому что ему было невыгодно, чтобы я выходила из его поля влияния.

Моя дорогая, если мужчина не уважает твою просьбу о паузе и диктует свои условия — это не забота. Это клетка.

Возвращение, которого не хотело сердце

Через два дня я написала ему. Но, странное дело, я не скучала по нему эти два дня. Наоборот, я думала о том, что мне не хочется к нему возвращаться. Что меня что-то тяготит. Какая-то неподъемная усталость, хотя мы даже не жили вместе.

Я не поняла тогда, что это моё тело и моя душа кричали *«нет»*. Они уже устали от его жалоб, от его контроля, от роли мамочки и жилетки. Но разум говорил: *«Ты же обещала вернуться через два дня. Надо быть справедливой. Надо дать ему еще шанс»*.

И я вернулась.

Я вернулась не потому, что любила. Я вернулась потому, что боялась нарушить обещание и показаться плохой. А он, конечно, сделал вид, что так и надо. Он не спросил: *«Как ты отдохнула? Что ты поняла?»* Он просто продолжил с того места, где мы остановились. Как будто ничего не произошло.

Моя дорогая, если ты чувствуешь, что тебе тяжело возвращаться к мужчине после короткой паузы — не возвращайся. Это не *«кризис в отношениях»*, это твоя интуиция пытается тебя спасти. Не будь как я! Не заглушай её чувством вины!

—

Телефонный наркотик

Меня затягивало все сильнее, и мне уже хотелось увидеть его вживую. Наши видеозвонки стали чаще, и я понимала, что втянулась, влипла. Он говорил, что сначала он первый прилетит в Москву.

Я ждала. Я верила.

Но визит всё откладывался: то деньги, то работа, то нет возможности. А я всё сильнее вплеталась в его жизнь через телефон. Каждый вечер — его голос, его жалобы, его редкие тёплые слова, от которых сердце таяло.

Вот как действует крючок: ты не замечаешь, как твоя жизнь начинает вращаться вокруг его расписания, его настроения, его проблем. Ты ещё не встретишься с ним, а уже не представляешь вечера без его звонка. Он становится твоей привычкой, твоим наркотиком.

Я тогда не знала, что чем дольше длится *«телефонный»* этап без реальных встреч, тем легче мужчине управлять тобой. Он создаёт иллюзию близости, не вкладывая реальных усилий. Обещает прилететь — и не летит. Говорит *«скоро»* — и откладывает. А ты ждёшь. И чем больше ждёшь, тем труднее прервать этот круг.

Моя дорогая, если мужчина долго обещает встречу, но всё переносит — присмотришься. Возможно, ему не нужна ты **живая**. Ему нужна твоя голосовая поддержка, твоя жалость, твоё время. А встреча — это **обязательства**. А обязательств он боится.

Я тогда этого не понимала. Я просто ждала и верила. И это была моя ошибка.

Подарки на день рождения: первый сюрприз

В свой день рождения летом он получил мой сюрприз. Торт — роскошный, именной, с доставкой на дом. Портрет — с той самой фотографии, где он смотрел надменно и высокомерно. Но мне тогда казалось, что он просто *«загадочный»* и *«сильный»*.

Он был в восторге. Звонил, благодарил, называл меня *«самой лучшей»*, *«невероятной»*, *«такой внимательной»*. Я таяла. Мне казалось, что я делаю всё правильно: забочусь, радую, вкладываюсь.

Теперь я понимаю, что это была ловушка. Я покупала его расположение. Не деньгами (хотя и ими тоже), а своим временем, душой, выдумкой. Я хотела, чтобы он увидел, какая я щедрая и любящая, и ответил тем же. Но он ответил только словами. Словами, которые быстро забывались, как только подарки были съедены и повешены на стену.

Вот как действует нарцисс: ты даришь ему торт — он говорит *«ты чудо»*. Ты даришь портрет — он говорит *«ты моя волчица»*. А на следующий день он снова жалуется на жизнь, на бывшую, на здоровье, и ты снова чувствуешь себя обязанной его спасать. Подарки не приблизили его ко мне. Они лишь укрепили его уверенность, что я — *«надежный тыл»*, который никуда не денется.

Моя дорогая, если ты ловишь себя на том, что организуешь мужчине праздники на расстоянии, придумываешь сюрпризы, а он даже не может прилететь к тебе — остановись. Это не любовь. Это одностороннее обслуживание его эго. Я тогда не остановилась. Я продолжала. И чем больше я дарила, тем меньше он ценил. Потому что нарцисс не умеет быть благодарным. Он умеет только брать.

Новый год 2021: мои подарки и его — ничего

2021 год завершился. Я отправила в его город подарки ему, его маме, сестре, двум племянницам и сыну. Я хотела, чтобы все эти люди почувствовали, что я — добрая, щедрая, что меня можно любить. Я вкладывала душу в каждую коробочку.

А он мне что?

Ничего.

— Я не умею выбирать подарки, — сказал он. Я умею только сюрпризы делать.

Я поверила. Решила, что он действительно такой — неловкий, но с творческой жилкой. Сейчас я понимаю: это была ещё одна манипуляция. Фраза *«я не умею выбирать подарки»* для нарцисса означает: *«Я не хочу тратить на тебя время, деньги и душевные силы. Но я скажу это красиво, чтобы ты не обиделась»*. А *«сюрпризы»* — это обычно что-то спонтанное и необременительное, не требующее реальных вложений.

За год наших отношений я получила от него один маленький сюрприз. Один. И он был не столько для меня, сколько для того, чтобы я продолжала верить.

Но подарки я получила от его мамы и сестры. Я помогла его сестре с вещами для новорожденной малышки, и они меня отблагодарили. И вот тогда он присовокупил к их подаркам свои два сувенира из его региона.

А потом случилось **знаковое**. Один из сувениров — **каменная** шкатулка — раскололся. Просто взял и треснул. Я тогда расстроилась, но быстро забыла. А теперь, когда пишу эти строки, я понимаю: шкатулка показала мне будущее. Она раскололась ровно так же, как спустя время раскололись наши отношения на расстоянии. Трещина пошла незаметно, но в итоге всё развалилось.

И **символично**, что раскололся именно **его** сувенир, а не подарки его мамы и сестры. Потому что от него не было настоящей целостности. Он сам был треснутым изнутри.

Моя дорогая, если мужчина говорит, что не умеет выбирать подарки, но при этом с радостью их принимает — **он не умеет не выбирать, он умеет не хотеть заботиться о тебе**. Подарок — это не просто вещь. Это внимание, это мысль «я думал о тебе», это желание порадовать. Нарцисс на это не способен.

Я тогда не понимала. Я продолжала дарить. А он продолжал брать. И это было одностороннее движение — в его карман, в его семью, в его эго.

Зима 2022: без работы, без денег, с моей заботой

Февраль 2022 года. Он лишился работы. Сидит дома, ищет новую. А мне его безумно жалко. Надо же платить за съёмную квартиру, покупать еду. И ещё сигареты — он курит.

Я вспомнила, как он рассказывал, что когда только съехал от бывшей жены, тоже сидел без работы и денег. Сигареты стрелял у прохожих. Два дня ничего не ел, потому что нечего было есть. И ему пришлось переступить через свою гордость, позвонить бывшей жене и попросить у неё в долг 500 рублей.

Моё сердце разрывалось. Я думала: «*Бедный, как же ему тяжело. Он такой сильный, но обстоятельства сломали его*». Я уже представляла, как помогу ему — деньгами, поддержкой, продуктами.

И я оплатила его квартиру за один месяц — сумма была небольшая. Он сказал, что вернёт. Но не вернул.

Я оплачивала готовые обеды с доставкой на дом. И просто продукты, чтобы он готовил и не голодал. Я знала, что он ест, а что нет. Я продумывала продукты на завтрак, обед и ужин.

Он рассказал мне, что, когда в очередной день курьер привез ему продукты, он расплакался на кухне. От моей доброты. От моей поддержки. Я тогда почувствовала, что делаю всё правильно. Что моя любовь и забота доходят до его сердца.

Теперь я понимаю: его слезы были искренними. Но они ничего не значили. Нарцисс может плакать от умиления, от жалости к себе, от того, что его спасают. Но эти слёзы не ведут к изменениям. Он не сказал: «*Я больше не могу так, я найду работу, я верну тебе долги, я прилечу к тебе*». Он просто поплакал и продолжил брать.

В марте 2022 года он нашёл работу. Деньги за квартиру он мне так и не вернул, хотя божился и клялся, что вернет. Но нет. Моя дорогая, если мужчина рассказывает тебе, как он голодал, просил в долг, унижался, а ты чувствуешь острую жалость и желание его спасти — остановись. Попроси у него выписку по счетам, проверь, ищет ли он реально работу. Скорее всего, он ищет не работу, а женщину, которая закроет его дыры. И временные, и постоянные.

Я тогда не остановилась. Я начала помогать. И это было началом конца.

Признание в любви

В июле 2022 года он признался мне в любви. Я ответила, что тоже его люблю. Я тогда считала, что он такой непростой, с ним трудно — он сам мне об этом говорил.

Но самое важное я забыла сказать. Когда мы только начинали общаться, уже на второй день он заявил: «*Я никогда не полюблю и никогда больше не женюсь!*»

Я приняла это. Мы общались всего второй день, у меня не было к нему никаких требований и пожеланий. А вот у него ко мне уже были. Он сказал, что жить с женщиной не будет, потому что не собирается терпеть от неё *«выносы своего мозга»*.

А потом он сказал, что любит меня.

Ты видишь **противоречие?**

Он сам себе противоречил: *«никогда не полюблю»* — и вдруг *«люблю»*. *«Не буду жить с женщиной»* — но готов вечерами висеть на телефоне, принимать мою заботу, деньги, подарки.

Я тогда не увидела главного: он не менялся. Он просто говорил мне то, что я хотела услышать. *«Люблю»*

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.