

The background of the entire image is an abstract composition of vibrant green and blue light trails. These trails are curved and flowing, creating a sense of dynamic movement and energy. They are set against a dark, almost black, background, which makes the glowing lines stand out prominently. The overall effect is reminiscent of a high-speed digital or cosmic environment.

Грейс Коляда

**Женщина после  
нарцисса: как  
собрать себя  
заново.**

Грейс Коляда

**Женщина после нарцисса:  
как собрать себя заново.**

«Автор»

2026

**Коляда Г.**

Женщина после нарцисса: как собрать себя заново. / Г. Коляда — «Автор», 2026

Женщина после нарцисса: как собрать себя заново Это — продолжение моей первой книги. Там я рассказывала, как распознать нарцисса и выйти из отношений. А здесь — о том, что делать, когда ты уже вышла. Как жить с пустотой, которая осталась на месте привычной боли. Как перестать просыпаться с мыслями о нём и засыпать с ними же. Как позволить себе ярость, не разрушая себя. Как услышать своё тело, которое помнит больше, чем ты хочешь. Как вернуть себе огонь, кайф, улыбку — и научиться снова быть целой. Эта книга — не про него. Она про тебя. Про путь от «я не знаю, кто я» до «я выбираю себя». Здесь нет готовых ответов. Есть живой опыт, есть практики, есть честные главы про пустоту, ярость, тело, огонь и новый компас. Если ты вышла из отношений с нарциссом, но внутри ещё не всё встало на свои места — эта книга для тебя. Ты уже сделала первый шаг. Теперь — следующий.

© Коляда Г., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Глава                             | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 8 |

# Женщина после нарцисса: как собрать себя заново.

## Глава

### Автобиографичная книга-исцеление

---

#### От автора

Эта книга родилась из тишины. Из пустоты, которая осталась после того, как я вышла из отношений с нарциссом. Первая книга была про **распознавание и уход**. А эта — про то, **как жить после**. Как не просто выжить, а расцвести. Как разрешить себе ярость, услышать тело, подружиться с огнем и наконец — кайфовать от жизни просто так, без причины.

Я не психолог. Я — женщина, которая прошла этот путь. И делюсь им с вами не как инструкцией, а как дневником, где каждая может найти себя. Читайте медленно. Делайте практики, если откликается. И помните: вы не одни.

---

#### Часть 1. Пустота

##### Куда делся шум?

Первое, что я заметила после того, как он ушёл из моей жизни — это **тишина**. Не та тишина, когда засыпаешь вечером или читаешь книгу. А другая — звенящая, непривычная, почти пугающая.

Раньше в голове постоянно что-то жужжало: *«А что он сейчас делает? Почему не написал? Обиделся? Устал? А вдруг ему плохо? А вдруг он с ней?»*

Качели работали без остановки: страх, надежда, боль, редкий всплеск тепла — и снова вниз. Каждый день. Я привыкла к этому шуму. Он стал моим фоном, моим ритмом, моей *«музыкой»*. Даже когда было плохо, в этом шуме было хоть что-то. Он заполнял меня.

А теперь — тишина.

Сначала я не поняла, что случилось. Внутри как будто выключили радио, которое орало годами. И стало пусто. Не больно, не страшно, не тоскливо. Именно пусто. Как в комнате, из которой вынесли всю мебель. Пол, стены, голые лампочки. И непонятно, куда сесть, на что опереться, куда смотреть.

Я ловила себя на том, что ищу этот шум. Сама себя прокручивала в голове старые диалоги, заново переживала обиды, чтобы снова его почувствовать. Потому что **привычка к «качелям» оказалась сильнее, чем я думала**.

Тишина казалась мне подозрительной — как будто я что-то упускаю, что-то не так, что-то обязательно должно случиться. Но не случилось ничего.

И только спустя несколько недель я рискнула спросить себя: *«А что, если эта пустота — не потеря, а освобождение? Что, если тишина — это не молчание, а пауза, в которой я наконец могу услышать себя?»*

Но до этого ответа ещё надо было дожить. А пока я просто сидела в пустоте и училась не бояться её. Как на вокзале, с которого ушел последний поезд. Стоишь, смотришь на пустые рельсы, а вокруг никто не бежит, не торопится, не кричит. Просто ты и рельсы. И куда-то идти пока не надо. Можно просто постоять.

---

#### Практика к главе «Пустота»

«5 минут тишины»

Выключи телефон, сядь удобно, закрой глаза. Дыши спокойно. Не пытайся ни о чём думать. Просто слушай тишину вокруг. Если приходят мысли — не включайся в них, наблюдай как облака. Через 5 минут спроси себя: *«Что я чувствую?»* Запиши одно слово. Не оценивай, не исправляй. Просто зафиксируй.

---

## **Часть 2. Я не знаю, чего хочу**

Следующее, что я обнаружила в пустоте — это полное **непонимание своих желаний**. Раньше всё было просто: я хотела, чтобы он позвонил, чтобы не злился, чтобы я наконец угодила. Я хотела его тепла, его одобрения, его *«ты — моя волчица»*. Мои желания крутились вокруг него, как планеты вокруг солнца.

А теперь солнца нет. И планеты разбежались в разные стороны. А я осталась без орбиты и без запроса.

*«Чего я хочу?»* — спросила я себя как-то утром. И замерла. Потому что ответа не было. Ни *«кофе»*, ни *«прогулку»*, ни *«позвонить подружке»*. Просто пусто.

Я попробовала пойти по простому пути: вспомнить, чего хотела до него. Но та женщина — до нарцисса — казалась мне **чужой**. Другая жизнь, другие желания. Она хотела любви, семьи, тепла. А я теперь не была уверена, что хочу даже цветов в горшке.

**Это было странное чувство.** Как будто я сама себе стала незнакомкой. Стою перед холодильником, открываю дверцу, а в голове не *«хочу огурчик»*, а *«а что, если он сейчас злится?»* — хотя его нет рядом. Или выхожу на улицу, смотрю на небо, и вместо *«красиво»* — *«а он бы это оценил?»*.

**Мои желания долго были его желаниями. Мои планы — его планами. Моя радость — его одобрением. А когда он ушёл, я осталась без карты. Без навигатора. Без компаса.**

Но постепенно я поняла, что это не трагедия. Это **пауза**. Настоящее желание не кричит, оно шепчет. И чтобы его услышать, нужно не бегать в поисках *«чего-то нового»*, а замереть. Сидеть в тишине и ждать.

Я начала с малого: *«чего я хочу прямо сейчас, в эту секунду?»*

— Выпить воды.

— Посмотреть в окно.

— Выключить телефон.

— Почувствовать, как дышит живот.

Маленькие, крошечные хотелки, без глобальных смыслов. Я не знала, чего хочу от жизни, но знала, чего хочу от этой минуты. И это было началом.

Потом случился день, когда я поняла, чего я не хочу. Не хочу спешить. Не хочу доказывать. Не хочу угождать. И это было даже важнее, чем знать, чего я хочу.

А потом, незаметно, из этого *«не хочу»* начало прорасти *«хочу»* — само, без насилия. Я захотела танцевать. Я захотела писать стихи. Я захотела одна пойти в кафе и съесть пирожное, которое никто не будет комментировать.

И я поняла: желания не нужно вырывать из себя клещами. Они приходят, когда перестаешь на них давить. Как трава после дождя — сама.

---

## **Практика к главе «Я не знаю, чего хочу»**

*«Маленькое хочу»*

Каждый день в течение недели задавай себе вопрос 3–5 раз: *«Чего я хочу прямо сейчас, в эту минуту?»* Отвечай честно, даже если ответ *«хочу просто посидеть»*. Делай маленькое действие в соответствии с ответом. В конце недели заметишь, что желания стали проступать ярче.

---

### Часть 3. Ярость

Пустота была первой. Потом пришло непонимание *«чего я хочу»*. А следом, как гром после затишья, накатила ярость.

Но до того, как она пришла, были долгие, выматывающие ночи и дни. Я просыпалась по привычке — с мыслями о нём. Засыпала с этими же мыслями. Среди ночи просыпалась снова, лежала в темноте и прокручивала в голове одни и те же диалоги, одни и те же сцены. *«А что, если бы я сказала иначе? А что, если бы он....?»* Мозг работал, как заезженная пластинка, которую невозможно остановить.

**Это выматывало. Бесило.** Я не могла ни работать нормально, ни отдыхать, ни спать. Ничто не помогало — ни успокоительное, ни ванны, ни уговоры себя *«не думай»*. Мысли возвращались, как бумеранг. И вот из этого бессилия, из этой хронической усталости от собственных мыслей родилась ярость.

Не та тихая обида, которую можно запить чаем. Нет. Настоящая, животная, сжигающая. Хотелось кричать, бить подушку, швырять тарелки. Хотелось написать ему: ***«Ты разрушил меня, ты использовал меня, ты вытер об меня ноги!»*** Хотелось, чтобы он почувствовал хотя бы десятую часть той боли, что я терпела годами.

**Я злилась на него** — за ложь, за холодность, за боль в постели, за *«долбить как перфоратор»*, за его новую Аллу, за то, что он с ней *«светится от счастья»*, пока я собирала себя по кусочкам.

**Я злилась на себя** — за то, что терпела, что не ушла раньше, что давала деньги, что верила, что оправдывала. **Как я могла быть такой слепой? Такая умная — и такая дура?**

Эта ярость пугала. Мне казалось, что если я её выпущу, то разрушу всё вокруг. Или сама сгорю.

Но однажды я прочитала: гнев — это не враг, это **топливо**. Он не разрушает, если направить его в нужное русло. И я решила попробовать.

Я била подушку кулаками. Я кричала и рычала. Писала письма ярости — по десять страниц, с матом, с криком, с обвинениями — и потом сжигала их на улице (в безопасном месте). Ходила в парк, бросала камни в воду и представляла, как вместе с каждым камнем уходит капля злости.

Но самым сильным инструментом стала практика **«два стула»**.

Я поставила два стула друг напротив друга. Села на один. А на другой — посадила его. Не настоящего, а тот образ, который жил во мне. Тот, который я носила в себе, как камень.

И я заговорила. Не сдерживаясь. Не стесняясь. Без фильтров.

Я говорила ему всё, о чём молчала годами. **Как он заставлял меня чувствовать себя ничтожной. Как он использовал мою доброту. Как он вытирал об меня ноги. Как я боялась его гнева. Как я ждала его тепла. Как я разучилась верить себе.**

Я кричала. Я плакала от бессилия, от боли. Я говорила ему, какой он на самом деле — без маски, без красивых слов, без оправданий.

А потом я пересела на его стул.

Я села в его образ. И я услышала его ответ. **Он не извинялся**

## **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.