

БЭЛЛА ФОРТИС

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Кнопочка, прости.
КАК УЙТИ ОТ НАРЦИССА

Бэлла Фортис

**Кнопочка, прости.
Как уйти от нарцисса**

«Автор»

2026

Фортис Б.

Кнопочка, прости. Как уйти от нарцисса / Б. Фортис — «Автор», 2026

«Кнопочка, прости» — это фраза, которую он шептал после каждой лжи. Я приехала к нему не за сексом. Я приехала за теплом. А он поставил передо мной кружку с надписью «Лучший». И на ней — отпечаток чужой губной помады. Я не была особенной. Я была просто ещё одной. Когда я сказала ему, что беременна, я рыдала в трубку, как раненый зверь. Он спросил: «Что будем делать?». Я ответила, что сделаю аборт. И увидела облегчение в его глазах. Он не боялся за меня. Он боялся, что его привычный мир рухнет. Это не просто история. Это протокол выживания. Я разбираю каждую его манипуляцию по пунктам: газлайтинг, триангуляция, секс как акт власти, контроль через слёзы и боль. Эта книга — зеркало, в котором тысячи женщин узнают себя. И руководство к выходу — без иллюзий, без жалости, с холодным умом и тёплым сердцем. Если вы чувствуете, что сходите с ума в отношениях — прочтите эту книгу. Скорее всего, вы в порядке. А вот он — нет.

© Фортис Б., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Правовая информация	6
От автора	7
Начало отношений	8
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Бэлла Фортис

Кнопочка, прости. Как уйти от нарцисса

Правовая информация

Ограничение ответственности и правовая информация

Художественный характер произведения. Представленная книга — художественное произведение, в основе которого — субъективный опыт, чувства и переживания автора. Все персонажи, имена, фамилии, географические названия, места действия и события либо являются плодом художественного вымысла, либо используются как средство художественного обобщения. Любые совпадения с реальными людьми (как ныне живущими, так и ушедшими) носят случайный и непреднамеренный характер.

Отсутствие персональных данных. Автор заявляет, что в книге не используются и не раскрываются подлинные персональные данные — в том числе имена, фамилии, адреса, номера телефонов и иные сведения, позволяющие однозначно идентифицировать конкретное физическое лицо. Возможные параллели, которые читатели могут провести между персонажами книги и реальными людьми, отражают исключительно субъективную интерпретацию читателей и не могут служить основанием для предъявления юридических претензий к автору или издателю.

Цель произведения. Книга преследует социально значимые и терапевтические цели: она представляет собой художественное осмысление личного опыта автора, призвана предупредить читателей о потенциально опасных моделях поведения в отношениях и оказывать психологическую поддержку тем, кто столкнулся с похожими ситуациями. Произведение не является журналистским расследованием, биографией или документальным очерком. Автор не заключал договоров на написание чьей-либо биографии.

Согласие на публикацию. Публикуя книгу, автор реализует своё право на свободу творчества и самовыражения, гарантированное Конституцией РФ и международными правовыми актами. Поскольку в произведении не раскрываются сведения, позволяющие идентифицировать конкретных лиц, автор не обязан получать чьё-либо согласие на публикацию. Устные просьбы или пожелания, адресованные автору, не имеют силы юридически обязывающего согласия на обнародование личных данных или интимных подробностей чьей-либо жизни.

Право на защиту. Автор сохраняет за собой право защищать свою честь, достоинство и неприкосновенность частной жизни всеми предусмотренными законом способами. Факты любых преследований, угроз или иных противоправных действий в отношении автора задокументированы и при необходимости будут переданы в правоохранительные органы.

От автора

Я написала эту книгу, чтобы выжить. Чтобы превратить обжигающую боль в слова — и, быть может, протянуть дрожащую, но твёрдую руку той, кто прямо сейчас проходит через похожее, кто глотает слёзы в темноте и верит, что выхода нет. Эта книга — мой способ сказать: ты не одна. И выход есть.

Эта история — не биография и не портрет конкретного человека. Это собирательный рассказ о женщине, которую я знаю до мурашек, до каждого надлома в голосе. Я видела, как она улыбалась, когда в груди ещё жила надежда. Как плакала, когда сил не осталось даже на тихий стон. Как уходила и возвращалась, потому что любовь оказалась сильнее страха — а потом однажды всё-таки осталась жить. Не для него. Для себя. Чтобы снова дышать, смотреть на небо и не вздрагивать от каждого звука.

В этой книге она — героиня. Её имя изменено, её история — мозаика из множества женских судеб, из тех черт, что я узнавала в глазах подруг, соседок, случайных попутчиц. Все персонажи здесь — обобщённые художественные образы, плод моего воображения, а не реальные люди. Любые совпадения с реальными лицами случайны и непреднамеренны; они не могут служить основанием для обвинений, претензий или судебных исков.

Дальше я буду говорить от первого лица. Не как на исповеди, не как в дневнике, который прячут под подушкой. А чтобы читательница могла не просто наблюдать со стороны, а шагнуть внутрь истории, встать на место героини и прожить каждую секунду вместе с ней. Почувствовать её растерянность, её глухую, тяжёлую боль, её робкую, едва пробивающуюся надежду — и, наконец, её освобождение: то самое мгновение, когда она впервые за долгое время говорит себе: «Я справляюсь».

Я хочу, чтобы каждая женщина, которая читает эти строки, могла узнать в героине себя — не для того, чтобы снова пережить стыд или вину, а чтобы увидеть: её чувства настоящие, её боль реальна, и она имеет право на жизнь без страха. Потому что только изнутри можно по-настоящему понять, как это — когда тебя медленно гасят, слово за словом, взгляд за взглядом. И как это — снова зажечься, даже если кажется, что фитиль давно истлел.

Герой книги использует ласковые слова. Но «кнопочка» — не чей-то личный патент и не уникальное изобретение: это один из тех шаблонов, которые миллионы женщин по всему миру слышат от своих мужчин. Если кто-то узнаёт в этом персонаже знакомые черты, возможно, стоит задуматься не о суде, а о том, почему эти слова и интонации настолько узнаваемы, будто их раздают по инструкции.

Эта книга — не про месть. Она про то, как из боли рождается ясность, как из звенящей пустоты, оставленной другим, прорастает собственная жизнь. Про то, как женщина, которую годами убеждали, что она «слишком чувствительна», «слишком много думает» и «всё себе придумала», в конце концов находит в себе силы посмотреть правде в глаза и понять: с ней всё в порядке. А вот тот, кто был рядом, — нет.

Я не боюсь угроз. Не боюсь суда. Потому что моя правда — это единственное, что невозможно у меня отнять. И я не собираюсь её прятать.

Шах и мат.

Бэлла Фортис

Начало отношений

«Говорят, будьте осторожны в своих желаниях — они могут исполниться. Ты хотел книгу о себе. Я исполнила твою просьбу. И, кажется, ты забыл, что я умею не только любить, но и писать».

НЕ твоя Кнопочка.

«Это я»

Я вышла из отношений с нарциссом — и осталась жива, здорова и не сломлена. Эта книга для меня — не просто текст на бумаге, а броню из слов, которую я выковала в огне боли. Ещё одно доказательство моей силы. Я не жертва — я воин, который выжил в кровопролитной войне с нарциссизмом, прошёл сквозь шторм и вышел на берег с прямой спиной.

Да, мне предстоит снова прожить все эмоции, заново пройти через воспоминания — но в этом я вижу не наказание, а ещё один слой закалки, словно сталь, которую снова и снова нагревают и остужают, чтобы она стала крепче. Каждый раз, когда я возвращаюсь к этим страницам, я не рассыпаюсь на осколки — я собираю себя заново, уже мудрее, уже твёрже.

Моя цель вовсе не в том, чтобы возненавидеть мир, бояться всех мужчин и в итоге укрыться в тишине одиночества, окружив себя пятью или шестью кошками. Нет. Моя цель — вернуть себе голос, а вместе с ним — и голос тех, кто сейчас шепчет в темноте: «А вдруг со мной что-то не так?» Я хочу, чтобы они услышали: дело не в вас. Дело в патологии, которая ловко притворяется любовью, наряжается в красивые слова и дарит иллюзию счастья — чтобы потом высосать из вас все силы.

Эта книга — прежде всего для тех, кто уже прошёл через этот ад, кто сейчас стоит посреди него, не понимая, как сделать следующий шаг, или, быть может, однажды задумается о том, чтобы вступить на этот путь. Если вы склоняетесь к последнему варианту — послушайте мой опыт, вслушайтесь в него, как в тревожный сигнал сирены: оно того не стоит. Я заплатила за это знание слишком высокую цену — ценой бессонных ночей, слёз, сомнений в себе, ценой утраченного доверия к собственному восприятию. Я не хочу, чтобы вы расплачивались тем же. Пусть моя боль станет вашим щитом.

У меня нет цели обвинять его или винить себя. Я хочу разобрать этот механизм до мельчайших деталей, до винтиков и шестерёнок, чтобы каждая, кто прочтёт эту книгу, поняла: дело не в её «недостатках», не в том, что она «слишком эмоциональна» или «чего-то не поняла». Дело в патологии, которая не знает сострадания и умеет только брать.

Я много читала и смотрела о нарциссах — но только тогда, когда смогла выйти из этих отношений. И чем больше я узнавала, тем яснее становилось: нарциссизм — это не «сложный характер» и не следствие «трудного детства». Это патология, своего рода болезнь души: человек с такими чертами не способен понастоящему любить, сочувствовать и быть счастливым. Он не умеет видеть другого — он видит только отражение собственных потребностей.

На первом этапе он кажется идеальным. Окружает заботой, дарит дорогие подарки, говорит красивые слова — и вы чувствуете себя особенной, словно вас выбрали из миллионов. Но это не проявление любви, а часть «охоты». В этот период он изучает вас, сканирует каждую вашу реакцию, чтобы понять, какими рычагами можно управлять вашими эмоциями, где находятся ваши самые уязвимые места. Он собирает досье на вашу душу — и делает это с пугающей точностью.

Он не воспринимает вас как живого человека — для него вы функция, своего рода «батарея», от которой он подзаряжается. Ему нужны ваши эмоции, в том числе боль и слёзы: он буквально питается ими, как хищник — теплом жертвы. Именно поэтому его поведение так противоречиво: то он нежен, то холоден; то клянётся в любви, то совершает жестокие поступки — например, может вышвырнуть ваши вещи на лестницу, будто проверяя, насколько глубоко

вы готовы прогнуться. Это не просто перепады настроения, а повторяющийся цикл психологического насилия, который он воспроизводит с каждой новой жертвой, словно заученный сценарий.

Нарцисс никогда не признает своей вины. Он неизменно будет выставять себя пострадавшей стороной, а вас — истеричной женщиной, которая его «довела», которая «всё усложняет» и «не даёт ему спокойно жить». Он не пойдёт к психологу и не станет меняться — ни ради вас, ни ради кого-либо ещё. Дело в том, что он искренне не считает, будто с ним что-то не так: в его картине мира он — жертва обстоятельств и чужих «неадекватных» реакций.

Такая патология не поддаётся исправлению через уговоры или попытки «спасти» человека. Вы не сможете растопить лёд, стоя на морозе и дыша на него. Единственный способ сохранить себя — уйти и больше никогда не возвращаться, не оглядываясь, не надеясь, что «в этот раз всё будет иначе».

Я — эмпат с большой буквы. Я чувствовала чужую боль раньше, чем человек успевал её назвать, слышала невысказанные слова в паузах между фразами. Но даже эта способность не помогла мне до конца отпустить то, что со мной делали в течение нескольких месяцев. Я злилась, обижалась, металась между обвинениями в его адрес и самобичеванием, искала причины, находила их, пыталась работать над отношениями и над собой, будто это была моя личная миссия — исправить неисправимое. И в конце концов ушла — потому что сняла розовые очки и вырвалась из пут созависимости, из токсичных отношений, которые не питали меня, а довели до полного истощения, выжали до капли.

В этой книге я расскажу всю историю — от первых дней влюблённости, когда сердце пело от каждого сообщения, до момента, когда я наконец ушла, и тишина после хлопнувшей двери показалась мне самой красивой музыкой. Возможно, к концу этой истории я перестану отдавать ему свою энергию, позволю этим страницам забрать ту боль, которую я так долго носила в себе.

Структура книги построена так: в первой части каждой главы я рассказываю о том, как всё происходило, — это взгляд влюблённой женщины, проживающей события здесь и сейчас, когда каждое слово кажется клятвой, а каждый жест — признанием. Во второй части той же главы я анализирую эти события с высоты приобретённого опыта, уже после того, как окончательно вышла из этих отношений, когда пелена спала, а вместо романтики я увидела чёткие контуры манипуляции.

В книге вы встретите несколько психологических терминов — триангуляция, газлайтинг, паттерн, фрейминг. Я старалась не увлекаться сложной терминологией: моя цель — не читать лекцию по психологии, а показать модель поведения мужчины, который был рядом со мной, обнажить её, как хирург обнажает рану, чтобы её можно было вылечить. Возможно, по ходу чтения или к финалу вы узнаете в нём того самого человека, который когда-то был в вашей жизни — или даже сейчас находится рядом, и от этого понимания у вас похолодеет внутри.

А чтобы всё было понятно, коротко и простыми словами объясню, что значат эти слова.

Триангуляция — это когда в отношения двоих намеренно втягивают третьего, чтобы управлять эмоциями одного из партнёров. Это способ заставить вас чувствовать себя вечно догоняющей, вечно недостаточно хорошей.

На практике это выглядит так: партнёр то и дело вспоминает бывшую, сравнивает вас с кем-то, подчёркивает, что ему постоянно звонят по «очень важным» делам, и вообще делает так, чтобы вы чувствовали себя не единственной, не главной, не той самой. Он будто ставит вас в негласное соревнование: «Смотри, сколько вокруг всего важного, так что старайся быть удобной». Из-за этого появляется тревога, желание оправдываться и доказывать, что вы «достаточно хорошая», что вы заслуживаете его внимания. Это тихая пытка неуверенностью, которую он подаёт как «нормальные отношения».

Газлайтинг — это способ заставить человека сомневаться в том, что он реально видел, слышал или чувствовал. Это медленное разрушение опоры на собственную реальность.

Самые узнаваемые фразы: «Да не было такого», «Ты опять всё придумываешь», «Ты просто слишком нервная». Даже если вы на сто процентов уверены в своих воспоминаниях, после таких слов внутри появляется червячок сомнения: «А вдруг я правда что-то нафантазировала? А вдруг я действительно слишком остро реагирую?» Цель такого поведения — заставить вас перестать доверять себе и опираться только на его версию событий, сделать вас зависимой от его «правды».

Фрейминг (от англ. *framing* — «обрамление») — это способ подачи информации, который задаёт определённую «рамку» восприятия: он влияет на то, как человек понимает ситуацию, какие эмоции испытывает и какое решение принимает.

В ситуации с нарциссом фрейминг — это когда партнёр с первых шагов незаметно задаёт правила игры и роли: ты оказываешься в позиции «той, которую проверяют», а он — в позиции «того, кто оценивает». Ты реагируешь не на нейтральную ситуацию, а на ситуацию уже в заданной им «рамке».

Паттерн (от англ. *pattern* — «образец», «шаблон») — это повторяющаяся модель поведения, устойчивая схема, которая срабатывает снова и снова в похожих ситуациях. Простыми словами: не случайность, а привычка реагировать определённым образом, почти рефлекс.

Если в одних и тех же обстоятельствах человек каждый раз действует одинаково — это и есть паттерн.

Вот примеры, чтобы стало ещё понятнее:

В быту. Каждый раз, когда на работе всё идёт наперекосяк, вы сначала злитесь, а потом замыкаетесь и ни с кем не разговариваете. Это ваш паттерн реакции на стресс.

В отношениях. Партнёр обещает что-то сделать, не выполняет, потом извиняется, вы прощаете — и ситуация повторяется снова и снова. Это уже паттерн взаимодействия: один и тот же сценарий крутится по кругу, как заезженная пластинка, и каждый раз вы надеетесь, что игла наконец сдвинется, но она снова и снова возвращается в ту же канавку.

Когда говорят «токсичные паттерны», имеют в виду такие повторяющиеся модели поведения, которые ранят, держат в напряжении и постепенно разрушают отношения. Это не просто «привычки», а устойчивые способы действовать, из-за которых другому человеку становится больно, тревожно или стыдно. Это невидимые кандалы, которые надевают так мягко, что вы не замечаете их до тех пор, пока не попытаетесь сделать шаг в сторону.

И если сейчас, читая эти строки, вы вдруг почувствовали, как внутри что-то дёрнулось, как будто кто-то назвал по имени то, что вы долго пытались не замечать, — знайте: вы не сошли с ума. Вы просто начали видеть. А видеть — это первый шаг к свободе.

«Знакомство»

Сидела женщина, скучала. Лето, тишина, и в этой тишине особенно громко звучало одиночество. У меня давно не было серьёзных отношений, и, хоть я и гордилась тем, что выпустила три книги за год — сама, от обложки до редактуры, — эта гордость не грела по вечерам. Хотелось не аплодисментов, а простого тепла: чтобы кто-то писал сообщения, держал за руку, шептал: «Мы вместе, и со всем справимся». Хотелось чувствовать себя любимой.

Знакомая предложила зарегистрироваться на сайте знакомств: «Давай, там куча мужчин — может, кто-то приглянется». И я согласилась, потому что устала от мысли, что счастье само постучится в дверь. «Под лежащий камень вода не течёт, — подумала я. — Пойду искать своё счастье!» — и загрузила в анкету несколько красивых фото.

Последовали свидания, которые оставляли после себя только горьковатый привкус разочарования. И вот однажды, вернувшись с работы, я увидела сообщение: «Привет, познакомимся?» От Ивана. Его фото не цепляли: лицо то скрыто за очками, то прикрыто шапкой. Он

был совсем не в моём вкусе, да и сил на новые попытки уже почти не осталось. С лёгкой иронией я ответила: «Я тут не знакомлюсь. Я по работе персонал ищу».

А он не отступил. Засыпал вопросами, будто цеплялся за каждую мою фразу. И что-то во мне дрогнуло — я дала ему свой Telegram. Переписка текла спокойно, без фейерверков, но в ней уже чувствовалось притяжение — то самое, обманчиво тихое, от которого внутри всё начинает вибрировать. Я обратила внимание что в профиле не было реального фото, там был кот, просто фотография пушистого котика.

Он предложил созвониться: «Если с человеком не о чем поговорить по телефону в самом начале, значит, это не твой человек». Я согласилась, но сердце сжималось от тревоги: сколько раз я уже слышала обещания, а потом наступала тишина...

И вот — август, вечер. Незнакомый номер, звонок, и из трубки льётся бархатный голос: «Привет». В ту же секунду по венам пробежал адреналин, а все сомнения рассыпались в пыль. Мы говорили часами — о пустяках и о самом важном, и с каждой фразой я всё сильнее чувствовала: мы на одной волне. Особенно когда заговорили о верности — о том, что для нас обоих в отношениях превыше всего. Я тут же выложила свои принципы здоровых отношений, а он кивал в трубку: «Угу...» — и в этом «угу» мне слышалось понимание. Впервые за долгое время я дышала свободно.

После первого разговора я не могла уснуть. Неужели в мои годы можно влюбиться просто в голос, в совпадение взглядов, в то, как легко с человеком говорить? Я гнала эти мысли, но они возвращались снова и снова.

Дни сливались в один бесконечный поток сообщений и звонков. Но постепенно я начала замечать тревожные звоночки: он не всегда отвечал сразу, будто специально выдерживал паузу. Сначала я оправдывала его: человек работает, у него дел полно. Но внутри всё чаще поднималась волна нетерпения: мне хотелось больше общения, хотелось чувствовать, что я важна не только по вечерам.

А потом пришло осознание: мы всё время общаемся только по телефону, а на встречу он даже не намекает. И тогда я взяла инициативу в свои руки: «А когда мы с тобой встретимся?» Мне нужно было увидеть его вживую, посмотреть в глаза и понять: это тот самый человек или я придумала его?

Он согласился, но в его согласии чувствовались колебания, какая-то внутренняя борьба. Мы договорились встретиться в парке возле моего дома — просто посмотреть друг на друга. Если не сложится — пройдем один круг и разойдемся. В тот момент я ещё верила, что всё можно решить одним взглядом.

Я попросила прислать фото. Он тянул, и это уже царапало нервы. Когда фото наконец пришло, оно было без прикрас: он сидел на диване с голым торсом, лицо без улыбки. Не красавец, не герой обложки. Но я уговаривала себя: внешность — это лишь обложка, главное — что внутри.

День X настал. Я собиралась, примеряла варианты, хотела выглядеть достойно, но не хотела никого покорять. В итоге выбрала простые джинсы, топ и пиджак — для себя, а не для него.

Мы встретились. Он вышел из машины — кепка, спортивный костюм, уверенная походка, но в глазах читалась неуверенность. В ту секунду внутри шевельнулось разочарование: это был не тот мужчина, с которым я болтала ночами. Но я напредила себе о нашем уговоре: просто прогулка, просто шанс увидеть друг друга без фильтров.

Мы пошли по парку. Я тараторила, пытаюсь сгладить неловкость, а он в основном молчал, будто изучал меня. В какой-то момент я не выдержала: «Мы же договаривались друг на друга посмотреть. Тебе нравится то, что ты видишь?» Он тихо ответил: «Да» — и тут же снова замкнулся, будто испугался собственной смелости.

Потом был случай с прохожим: мы оба пытались помочь, но внезапно Иван будто выстроил между нами невидимую стену — встал ко мне спиной и полностью переключился на незнакомца. Я хотела вставить слово, но меня словно не существовало в этом минидialoge. А после, на ровном месте, он вдруг начал со мной спорить. Резко пошёл вперёд, оставив меня застывшей от удивления и обиды. В голове мелькнуло: «Если он спорит изза пустяка, что будет, если возникнет настоящая проблема?»

Прогулка закончилась у ворот моего двора. Ни объятий, ни попытки удержать, ни даже лёгкого прикосновения. Только вежливое «до свидания». Вернувшись домой, я почувствовала, как всё внутри опустилось: образ, который я так бережно собирала из его слов и интонаций, рассыпался в пыль.

Но тут раздался звонок. С какимто лихорадочным нетерпением он спросил: «Ну, как?» И в этом вопросе я услышала то, что хотела слышать: интерес, волнение, потребность в моём одобрении. Я спокойно ответила: «Всё нормально прошло». И снова, только слыша его голос, я чувствовала, как внутри загорается тёплый свет.

Позже я узнавала его всё глубже. Он рассказывал про переезд, про дочь, про развод, про то, как начинал жизнь с нуля. И я восхищалась: «Смелый, ответственный, не растерялся». Мне казалось, что за его сдержанностью прячется большая душа.

А потом начались игры: намёки, разговоры о сексе, медленное движение к «чемуту серьёзному». Только вот «серьёзное» я видела в одном, а он — в другом. Когда я прямо спрашивала: «Мы вместе или нет?», он уходил от ответа: «Время покажет». И каждый такой уклончивый ответ оставлял на душе тонкий, едва заметный порез.

Особенно больно было в выходные, когда он забирал дочь. Я не ревновала к ребёнку — я просто отчаянно хотела быть хоть немного важной в его расписании. Хотела, чтобы для меня нашлось место не только после того, как он уложит дочь спать, не только в редкие часы, когда у него освобождается время. Хотела быть не «потом», а «сейчас». Но сообщения он читал через час, а то и два, и эта тишина кричала громче любых слов.

И всё же я цеплялась за то, что мне нравилось: за его загадочность, за редкие моменты настоящей близости, за иллюзию, что гдето под этой сдержанностью живёт человек, который однажды сможет дать мне то самое тепло. Я оправдывала паузы, списывала неловкость на стеснительность, а уклончивость — на осторожность.

Только спустя девять месяцев я увидела картину целиком — и поняла, что все эти мелкие, почти незаметные моменты складывались в чёткий, безжалостный узор. То, что я принимала за скромность, оказалось паттерном: держать дистанцию, контролировать темп сближения, оставлять меня в подвешенном состоянии, чтобы я сама тянулась и доказывала, что я здесь, что я жду, что я готова стараться. То, что казалось заботой, было способом управлять моей тревогой. И чем сильнее я хотела ясности, тем тоньше становилась завеса неопределённости — словно он специально не давал мне твёрдой почвы под ногами.

Знаешь, когда я оглядываюсь назад, мне становится жутко от того, сколько тонких, почти невидимых ловушек я тогда не замечала. И сейчас я хочу пройти по самым коварным из них — чтобы ты, моя читательница, смогла увидеть эти крючки раньше, чем они зацепятся за твоё сердце.

Тест на «пробиваемость» границ

Тот самый шуточный отказ — «Я тут персонал ищу» — стал первым, почти незаметным испытанием. Я сама не знала, что ставлю барьер. А он не отступил, не сказал: «Ладно, без проблем», не уважил эту маленькую дистанцию. Его настойчивость звучала как тихое: «А если я буду стараться, ты всё-таки согласишься?» Это был не столько интерес, сколько проба: насколько легко я сниму защиту, если на меня мягко надавить.

Ты ведь наверняка хотя бы раз в жизни твёрдо обозначала свои рамки — и потом замирала в ожидании: «А как он отреагирует?» Я тоже так делала. И вот в чём жестокая правда:

токсичный партнер проверяет не просто твою податливость — он сканирует силу твоей реакции. Если ты резко обрываешь общение, он может на время отступить... но чаще всего воспринимает это как вызов. Скажи, случилось ли у тебя, что после твёрдого «нет» человек будто брал паузу, а потом возвращался с новой тактикой? Вот это и есть тот самый момент, когда кажется, что ты поставила границу, а на деле запустила его охотничий азарт. Важно понять: даже если ты дала отпор на первом этапе, это не гарантирует безопасность. Человек с нарциссическими чертами умеет ждать.

Будничность как способ приручить

Наши первые разговоры были такими... обычными. Ни искр, ни громких признаний, ни историй, которые запоминаются. И сейчас я понимаю: эта «обычность» была выбрана. Он не пытался меня ослепить. Он делал ровно наоборот — становился «своим парнем»: простым, безопасным, не пугающим. Так убаюкивается насторожённость: когда нет яркого блеска, кажется, что и опасности нет. А на деле тебя просто приучают к своему ритму, делают его привычным, почти родным.

Аватарка с котом — первая маска

Кот на аватарке вместо своего фото — это не случайность и не лень. Это способ остаться загадкой и одновременно посылать мягкий сигнал: «Я пушистый, я безобидный». Так создаётся ложное чувство безопасности: ты расслабляешься, потому что перед тобой вроде бы кто-то милый и понятный. А за этой картинкой прячется человек, который очень жёстко контролирует, какую часть себя показывать и когда.

Звонок как экзамен

Помнишь это чувство, когда ты просто живёшь свою жизнь, а кто-то вдруг врывается в неё с проверкой? Он с самого начала задал рамку, в которой ты невольно стала «экзаменуемой». Это и есть фрейминг — он перевернул естественный ход вещей: вместо того чтобы обоим спокойно присматриваться друг к другу, ты вдруг оказалась на экзамене. Задумайся: разве в начале отношений ты должна доказывать, что достойна внимания? У здорового человека не возникает желания экзаменовать потенциального партнёра до встречи.

Его предложение созвониться звучало почти как условие: «Если с человеком не о чем поговорить по телефону в начале, значит, это не твой человек». И в этой фразе сразу три ловушки. Вопервых, он сам становился тем, кто оценивает: не я решаю, нравится ли он мне, а он решает, подхожу ли я. Вовторых, во мне поселялось лёгкое сомнение: «А вдруг я не такая интересная? Вдруг я ему не подойду?» Втретьих, телефонный разговор — это уже другой уровень близости, где у него больше рычагов влияния, чем в переписке. Я думала, что просто общаюсь с приятным парнем, а на деле уже шагала туда, где правила задавал он.

Дефицит внимания как крючок

Мы привыкли называть это «эмоциональными качелями», но давай посмотрим глубже. Это не просто перепады настроения — это настоящая тренировка нервной системы. Каждый раз, когда после долгого ожидания приходило сообщение, мой мозг получал дофаминовый всплеск. Это буквально формирует зависимость, похожую на игровую. Я тянулась не потому, что это была любовь, а потому, что мой мозг учился радоваться каждой крупине внимания. Скажи, узнаёшь ли ты в этом свои прежние ожидания: «Ну вот сейчас он напишет, и всё станет хорошо»? Это и есть та самая биохимическая петля, созданная искусственно.

«Доброе утро» — и потом тишина до вечера. Пауза, которую я оправдывала работой, делами, усталостью. Но пауза работала как крючок: она заставляла меня ждать, хотеть его сообщения, радоваться каждому знаку внимания. А вечерние долгие разговоры были как награда: днём — тишина и тревога, вечером — тепло и ощущение, что ты важна. Эти эмоциональные качели незаметно приучали меня к мысли, что его внимание — это ценность, за которую нужно быть благодарной.

Затягивание встречи и моя инициатива

Он не предлагал встретиться. Совсем. И это тоже было проверкой: он ждал, когда я сама начну торопить события. А я начала — потому что мой мозг уже дорисовывал идеальный образ. Как писатель, я умела создавать персонажей, и я создала его: собрала из интонаций, из фраз, из долгих разговоров. И влюбилась в этот образ. Он позволил мне взять инициативу, а его «неуверенность» выглядела как стеснительность. На деле он снимал с себя ответственность за развитие отношений и одновременно управлял темпом: я думала, что веду, а он просто задавал направление.

Фото без улыбки — двойное послание

Фото он прислал не сразу. Снова пауза — чтобы я подождала, чтобы прочувствовала: он не обязан отвечать мгновенно. А сам снимок — голый торс, лицо без улыбки — работал как два сигнала одновременно. С одной стороны, демонстрация маскулинности. С другой — холодный, оценивающий взгляд: «Я не буду стараться казаться милым. Прими меня таким». Это было первое тихое предупреждение: подстраиваться под мои ожидания он не собирается.

А потом было первое свидание — и реальность, которая не совпала с образом.

Я шла на встречу с надеждой, а увидела парня в кепке и спортивном костюме: не того «идеального мужчину», с которым болтала ночами. Внутри шевельнулось разочарование, и интуиция тихо шепнула: «Не то». Но я заглушила этот голос. Его нарочито простой стиль будто говорил: «Я такой, какой есть, и ты должна это принять». Это тоже был тест: насколько я готова мириться с отсутствием элементарных знаков внимания, насколько мне важно просто быть рядом, даже если рядом не очень стараются.

На прогулке говорила почти только я. Он молчал и смотрел — так, будто изучал. Тогда я думала, что он стесняется. Сейчас понимаю: он собирал данные. Он смотрел, как я заполняю паузы, как стараюсь сгладить неловкость, как беру на себя всю эмоциональную работу по поддержанию разговора. И я делала это с готовностью, потому что боялась тишины, боялась, что если замолчу, станет совсем пусто. Так я невольно выдавала ему карту своих уязвимостей: «Мне важно, чтобы было тепло. Мне важно, чтобы меня слышали».

Инцидент с прохожим стал маленьким, но очень громким сигналом.

Тогда я видела в этом просто странную реакцию, а теперь понимаю: это был маркер потери контроля. Он ревновал к вниманию. Даже незнакомый мужчина, просто оказавшийся рядом, отнял у него роль центра вселенной. Поэтому он сначала заслонил меня, а потом начал спор — это была реакция на то, что ситуация вышла из-под его власти. Подумай: случилось ли, что любое твоё взаимодействие с другими людьми — даже самое нейтральное — вызывало у партнёра раздражение или ревность? Для него это не про заботу, а про угрозу его главенству.

Мы пытались помочь, но он вдруг встал ко мне спиной, закрывая меня, и полностью взял разговор на себя. В этом жесте была чёткая иерархия: «Здесь главный я, твоё мнение — вторично». А потом — спонтанный спор на ровном месте. Не из-за чего-то серьёзного, а просто чтобы посмотреть, как я отреагирую. Проглочу? Уйду? Начну оправдываться? Я разозлилась, мысленно обозвала его, но не ушла. И этим сказала: «Я готова терпеть странное поведение, готова сглаживать углы». Этот тест я «прошла» — и он понял, что может позволить себе чуть больше.

Провожание было таким же отстранённым: ни попытки обнять, ни лёгкого прикосновения, ни намёка на тепло. словно он специально оставлял меня с чувством неуверенности: «Ты мне нравишься, но я не буду это показывать». А почти сразу после этого — звонок: «Ну, как?» С лихорадочной интонацией, будто ему жизненно важно было услышать, что всё нормально. Это был классический «кнут и пряник»: сначала холод, чтобы вызвать тревогу, потом звонок, чтобы снять её. Мозг цеплялся за это возвращение тепла, как за спасение, и зависимость становилась крепче.

Классический паттерн «холодногорячо». В тот момент я почувствовала такое облегчение от его звонка, будто всё плохое вдруг растворилось. И именно так связь и закрепляется: плохое

забывается, хорошее усиливается. Скажи, бывало ли у тебя, что одна тёплая деталь перекрывала целую череду холодных моментов? Именно на этом механизме и держится иллюзия, что «всё наладится», и именно поэтому жертва остаётся в отношениях.

Идеальная наживка для эмпата. Он подал себя как «сильного, но сломленного» — этот нарратив «раненого героя» бьёт точно в сердце эмпата. Просыпается не только сочувствие, но и чувство собственной значимости: «Я смогу дать ему то, в чём отказали другие». Это невероятно мощный крючок. А теперь честно: разве не приятно чувствовать себя той самой, кто «понимает лучше всех»? Но важно осознать: здоровый человек не предлагает партнёру роль спасателя. Он либо справляется сам, либо идёт к специалисту.

Я пишу это не для того, чтобы ты снова почувствовала вину за свой выбор. Я пишу, чтобы ты увидела эти механизмы — и в следующий раз смогла распознать их раньше. Ты не обязана проходить этот экзамен. Ты имеешь право на отношения, где тебя не проверяют, не держат на дефиците и не заставляют спасать.

А дальше он начал рассказывать свою историю: переезд из другого города, жизнь с нуля, развод, дочь. И каждое слово попадало точно в мою эмпатию. Я смотрела на него и видела не просто мужчину, а человека, которому тяжело, который старается, который не сломался. И мне хотелось быть той, кто согреет, кто поможет, кто станет нужной. Он подавал себя как сильного, но слегка раненного обстоятельствами, и предлагал мне роль «спасателя». А я охотно её приняла: моя эмпатия видела в этом шанс быть по-настоящему важной.

Теперь, оглядываясь назад, я вижу всю эту динамику как единую систему. Первая прогулка, его молчание, заслон плечом, внезапный спор, паузы в сообщениях — всё это не случайности и не «особенности характера». Это последовательные проверки: насколько я податлива, насколько готова брать на себя эмоциональную нагрузку, какотреагирую, если меня отодвигнут на второй план. Даже предложение проводить пешком, а не на машине, тоже было тестом: готова ли я принимать его условия и не требовать большего.

Самый показательный момент — тот звонок сразу после свидания. Мне казалось, что он «летел домой», чтобы поскорее спросить: «Ну, как?», и я видела в этом волнение, интерес, потребность во мне. А на деле ему нужно было срочно получить подтверждение, что он «прошёл тест» в моих глазах. Его самолюбие требовало подпитки, а страх услышать отказ лично заставлял задавать вопрос по телефону — там отвергнуть проще, риск для самооценки меньше. Я дала ему это подтверждение, и мозг снова ухватился за образ, несмотря на разочарование от реальности.

Я видела красные флаги: спор на пустом месте, заслон плечом, паузы, отсутствие инициативы. Но мой мозг, уже захваченный образом идеального героя, интерпретировал их не как угрозу, а как загадку, которую хочется разгадать. Я не была наивной — я была эмоционально вовлечена в игру, правил которой тогда не знала. А он тем временем уже закладывал фундамент новой реальности: его планы, его дочь, его ритм всегда будут на первом месте, а я должна ждать и принимать эту расстановку сил.

И самое горькое — я оправдывала это. «Он же старается. У него столько забот. Он просто не умеет иначе». Я искала причины, пыталась понять, пыталась сделать так, чтобы всё стало лучше. А система тем временем работала безупречно: чем больше я старалась, тем сильнее становилась моя зависимость от его редких знаков внимания.

Сейчас я рассказываю это не для того, чтобы кого-то обвинить. Я рассказываю это, чтобы те, кто сейчас стоит на похожем перекрёстке, могли вовремя заметить эти тихие сигналы. Если вам приходится постоянно оправдывать паузы, если вы сами тянете разговор, если ясность для вас — это роскошь, а не право, если ваше «хочу быть важной» всё время сталкивается с его «посмотрим», — остановитесь. Присмотритесь к этому узору. Потому что иногда за «особенностями характера» прячется система, которая медленно, день за днём, забирает у вас уверен-

ность и право на простые, честные ожидания: быть услышанной, быть значимой, быть на первом месте хотя бы иногда.

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.