

# ПОСЛЕ НАРЦИССА

КАК ВЕРНУТЬ СЕБЯ, ВОССТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ  
И ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ В РЕЖИМЕ ВЫЖИВАНИЯ



ВНУТРЕННЯЯ  
СИЛА



ЛИЧНЫЕ  
ГРАНИЦЫ



ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
САМООЦЕНКИ



НОВАЯ  
ЖИЗНЬ

Практические  
советы и 30-дневный  
план возвращения  
к себе

ТЫ  
БОЛЬШЕ,  
ЧЕМ ТО, ЧТО  
С ТОБОЙ  
СДЕЛАЛИ



НОВАЯ  
ГЛАВА  
МОЕЙ  
ЖИЗНИ

Я  
выбираю  
себя  
❤️

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

# Виктория Кабанец

## После нарцисса

*<https://litres.ru/74434739>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

После разрушительных отношений человек может продолжать жить в режиме выживания: оправдываться, сомневаться в себе, бояться конфликта и чувствовать вину за обычные желания.

Эта книга поможет понять последствия токсичных отношений, вернуть доверие к себе, восстановить личные границы, перестать зависеть от чужого признания и научиться снова чувствовать себя в безопасности.

Отдельные главы посвящены газлайтингу, no contact и low contact, эмоциональной зависимости, совместному родительству, триггерам, самооценке и страху новых отношений. В конце — практический 30-дневный план возвращения к себе.

# Содержание

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Содержание                                                           | 5  |
| Введение. Жизнь после отношений, в которых вы потеряли себя          | 7  |
| Глава 1. Почему вы всё ещё объясняетесь, даже когда никто не требует | 9  |
| Глава 2. Газлайтинг и потеря доверия к собственной памяти            | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                    | 11 |

# Виктория Кабанец

## После нарцисса

### ПОСЛЕ НАРЦИССА

*Как вернуть себя, восстановить границы и перестать  
жить в режиме выживания*

**Виктория Кабанец**

**© Виктория Кабанец, 2026. Все права защищены.**

Важно: эта книга носит образовательный и поддерживающий характер. Она не предназначена для диагностики психических расстройств и не заменяет помощь психолога, психотерапевта, врача, юриста или других специалистов. Если вы находитесь в ситуации насилия или непосредственной угрозы, обратитесь в местные экстренные службы или к профильной организации.

# Содержание

Введение. Жизнь после отношений, в которых вы потеряли себя

Глава 1. Почему вы всё ещё объясняетесь, даже когда никто не требует

Глава 2. Газлайтинг и потеря доверия к собственной памяти

Глава 3. Почему чувство вины появляется даже там, где вы ничего плохого не сделали

Глава 4. Режим выживания: когда спокойствие кажется опасным

Глава 5. Почему вам всё ещё хочется получить признание или извинение

Глава 6. Границы без объяснений

Глава 7. No contact и low contact

Глава 8. Когда есть общие дети

Глава 9. Возвращение собственного голоса

Глава 10. Самооценка после постоянного обесценивания

Глава 11. Эмоциональная зависимость и привычка к качелям

Глава 12. Почему вы проверяете сообщения и социальные сети

Глава 13. Как перестать спорить с чужой версией вас

Глава 14. Страх новых отношений

Глава 15. Как отличать красный флаг от триггера

Глава 16. Доверие к себе важнее идеального выбора

Глава 17. Возвращение денег, времени и пространства себе

Глава 18. Что делать с гневом

Глава 19. Перестать жить доказательствами прошлого

Глава 20. 30 дней возвращения к себе

Заключение. Вы больше не обязаны жить в режиме выживания

# **Введение. Жизнь после отношений, в которых вы потеряли себя**

После разрушительных отношений человек часто уходит не только от партнёра — он уходит от версии себя, которая годами привыкала объясняться, оправдываться, угадывать настроение другого и сомневаться в собственной реальности.

Даже когда отношения закончились, внутренний режим выживания может продолжаться. Вы перечитываете сообщения, прокручиваете разговоры, заранее готовите доказательства своей правоты, боитесь конфликта, чувствуете вину за обычные потребности и иногда ловите себя на том, что всё ещё мысленно разговариваете с человеком, которого уже нет рядом.

Эта книга не ставит диагнозы и не предлагает ярлыков. Она о последствиях отношений, в которых были контроль, обесценивание, манипуляции, газлайтинг, эмоциональные качели и постоянное нарушение границ. Цель — не понять другого человека до последней детали. Цель — постепенно вернуть себе себя.

Вы будете учиться замечать старые реакции, укреплять границы, возвращать доверие к собственной памяти и ощу-

щениям, переставать искать подтверждение у человека, который постоянно заставлял вас сомневаться, и строить жизнь, в которой спокойствие больше не кажется чем-то непривычным.



# **Глава 1. Почему вы всё ещё объясняетесь, даже когда никто не требует**

Одна из самых стойких привычек после токсичных отношений — чрезмерно объяснять свои действия. Вы говорите, почему опоздали. Почему не ответили. Почему потратили деньги. Почему устали. Почему хотите побыть одни. Будто каждое обычное решение требует защиты.

Эта привычка появляется не из слабости. Она формируется в среде, где ваши решения регулярно подвергались допросу, сомнению или критике. Мозг учится: чтобы избежать конфликта, нужно заранее подготовить аргументы.

Первый шаг — замечать момент, когда вы начинаете оправдываться автоматически. Сделайте паузу и спросите себя: действительно ли я обязана что-то объяснять? Иногда достаточно короткого ответа: «Я так решила», «Мне это не подходит», «Сегодня я не могу».

Граница начинается там, где вы перестаёте превращать каждое своё решение в судебное заседание.

## **Глава 2. Газлайтинг и потеря доверия к собственной памяти**

Когда вам долго говорят, что вы всё неправильно поняли, преувеличили, придумали или «слишком чувствительны», вы можете начать сомневаться даже в очевидном. Это один из самых тяжёлых последствий газлайтинга.

# 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.