



7.

Без меня ты — никто! Жизнь после расставания с нарциссом

Рома все равно любит меня, я в этом уверена! Он столько сделал для наших отношений, что по-другому быть не может. Во всяком случае, Рома так говорил, когда мы ссорились.

«Ты пытаешься выставить меня виноватым и обвинить во всех смертных грехах! Ставишь под сомнения мои чувства, называя холодным и высокомерным, да как ты смеешь говорить такое про меня? Я столько вложил в наши отношения, столько сделал для тебя!»

Мне кажется, я была слишком категорична, когда сказала ему, что он холоден ко мне. Про высокомерие я, наверное, тоже погорячилась, хотя ощущала именно его. Психолог мне посоветовал «прожить» повторно конфликтные ситуации, которые продолжают лезть мне в голову, и зафиксировать ключевые моменты, чтобы на следующей консультации мы смогли их разобрать и проработать.

Почему я обратилась к психологу? После расставания с Ромой я ощутила зияющую дыру у себя в груди. Возможно, это звучит пафосно, но это самое точное сравнение. Мне тогда казалось, что если я коснусь своей груди, то обнаружу там пустоту. В какой-то момент я думала, что схожу с ума. Мне казалось, что Рома вернулся, что он мне написал или позвонил, а я не взяла трубку!

Когда ко мне пришло понимание, что в моей голове происходит нечто неадекватное, я сразу же решила обратиться к специалисту. Поэтому теперь я выполняю его задание, с результатами которого приду на следующую сессию.

Как мы познакомились с Ромой? Полгода назад я занималась в тренажерном зале в центре города. Там со мной заговорил красивый молодой человек, он пригласил меня прогуляться после тренировки. Я сначала стеснялась, потому что не привыкла к такой уверенности и напору, но все-таки согласилась.

Первый месяц нашего общения я воспринимала его как рыцаря в сияющих доспехах. Он правда умеет себя преподносить, да и любит себя по-настоящему, чего нельзя сказать обо мне. В общем, это время было прекрасным, я ощущала себя принцессой, за которой ухаживают, носят на руках, дарят цветы и ни в чем не отказывают. Аттракцион невиданной щедрости и внимания длился недолго.

Мы съехались и стали жить вместе. В отношениях с ним начали происходить странные изменения. Если раньше Рома относился ко мне как к самому дорогому человеку, то теперь в его речи все чаще стали проскакивать уничижительные высказывания в мой адрес. Когда я начинала затрагивать эту тему, говорить, что мне не нравится такое отношение, в ответ получала следующее:

«Кто ты без меня? Кому ты будешь нужна? Оля, ты понимаешь, что останешься в одиночестве?»

Рома нередко шантажировал меня одиночеством и давил на больные места. Откуда он о них узнал? Я сама ему рассказала, ведь, как я думала, от самого близкого человека у меня не должно быть секретов.

Ему я точно могу доверять, он мой самый близкий человек!

Был ли он так же искренен со мной? Сейчас я могу сказать с уверенностью — нет. В то время я об этом не задумывалась, мне казалось, что у нас все взаимно. Когда мне в голову лезли тревожные мысли, я сразу отгоняла их, потому что сомневаться в любимом неправильно. Во всяком случае, я тогда так считала.

Чем больше мы жили вместе, тем чаще Рома меня унижал. Как ни странно, это сочеталось с периодами «просветлений», в которые он проявлял ко

мне внимание, говорил, что не может жить без меня и что если я уйду от него...

«Оля, если ты меня бросишь, знай, я покончу с собой, потому что жизнь без тебя мне не нужна».

Примерно так он говорил. Мне это казалось чересчур сильной привязанностью, но постепенно я сама стала так мыслить. Я все больше приходила к осознанию, что без него мне жизнь не мила. Сейчас, конечно, я задаюсь вопросом: «Почему до встречи с ним мне было хорошо?» Но дать точного ответа пока не могу.

Как наши отношения закончились? На самом деле я не очень понимаю причину их завершения, хотя тот день помню отчетливо. Рома в очередной раз начал говорить, что я не ценю его вклад, что без него я буду жить в одиночестве. Зачем он все это говорил? Мне сложно сказать.

Вечером я вернулась домой, мы с ним вдвоем снимали квартиру, поэтому жилье было совместным, а не чьим-то конкретно. Рома обычно приходил в восемь вечера, но в этот раз, как я тогда думала, задерживался. Пишу сообщения — не отвечает, звоню на телефон — тишина.

Потом я зашла в социальные сети и увидела у него новые сторис, других людей вокруг него, по фотографиям было видно, что у него все в порядке. Всю ночь я не спала, не могла найти

себе места. Потому что я не понимала, как такое может быть?! Человек вообще без какого-либо предупреждения берет и исчезает!

Он вышел на связь через неделю. Просто написал: «Привет». Я решила задать ему все вопросы, которые накопились за это время. Рома мне ничего не ответил, просто проигнорировал. Меня после этого еще сильнее накрыло. Я прямо чувствовала, что меня выворачивает наизнанку, и как раз тогда мне казалось, что у меня в груди зияющая дыра.

Психолог сказал, что Рома может еще напоминать о себе, и мне нужно быть готовой. Ну что ж, значит, будем готовиться.

История Романа и Ольги интересна с обеих сторон. Отношения длились всего полгода, но за это время многое успело встать на свои места. Рассмотрим все поэтапно.

Ольга чувствовала себя комфортно и без отношений. Она не проявляла инициативы, не искала вторую половинку в приложениях для знакомств, не посещала клубы и так далее. У Ольги не было острой потребности найти пару.

Что можно сказать про Романа? Парень испытывал потребность в отношениях. Как минимум Ольга была ему интересна, и он сделал первый шаг. На начальном этапе отношений Роман направлял максимум своего внимания на Ольгу: говорил ей массу комплиментов, покупал подарки, проводил с ней все свободное время и совершал иные действия, направленные на «завоевание» девушки. Он

старался создать образ идеального парня, что ему в итоге удалось.

«Первый месяц нашего общения я воспринимала его как рыцаря в сияющих доспехах. Он правда умеет себя преподносить, да и любит себя по-настоящему, чего нельзя сказать обо мне».

Из этой цитаты мы можем сделать два вывода:

1. Роман справился со своей целью, представ в глазах Ольги «рыцарем в сияющих доспехах».
2. Ольга не любит себя. Во всяком случае, она так считает.

Оба пункта нам пригодятся, держите их в голове.

Следующим этапом стало совместное проживание. Парень и девушка стали ближе друг к другу территориально, но эмоциональная близость стала совершенно иной.

«Если раньше Рома относился ко мне как к самому дорогому человеку, то теперь в его речи все чаще стали проскакивать уничижительные высказывания в мой адрес».

Ольга продемонстрировала Роману, что готова к совместному проживанию. Значит, она уже достаточно сильно привязалась к «идеальному» образу парня.

Уменьшив дистанцию между собой и девушкой, Роман перешел к другому формату отношений. Началось обесценивание личности партнера.

«Кто ты без меня? Кому ты будешь нужна? Оля, ты понимаешь, что останешься в одиночестве?»

Роман, как внимательный манипулятор видит, что у Ольги низкая самооценка, что она себя не любит. Тем более девушка сама ему рассказала о своем главном страхе:

«Рома нередко шантажировал меня одиночеством и давил на больные места. Откуда он о них узнал? Я сама ему рассказала, ведь, как я думала, от самого близкого человека у меня не должно быть секретов».

За время первого этапа отношений Роман узнал все, что ему было необходимо. Поэтому теперь он мог просто задевать нужные болевые точки, чем без промедления и занялся.

Этим не ограничилось. Когда Роман стал замечать, что Ольга недовольна сложившейся системой отношений, в игру вступила следующая манипуляция.

«Оля, если ты меня бросишь, знай, я покончу с собой, потому что жизнь без тебя мне не нужна».

Несмотря на все обесценивания, унижения и оскорбления, он любит ее? Так это или нет, мы с вами скоро разберем. Роман воспользовался одной из самых неприятных манипуляций, затрагивающих глубинное чувство вины. Если он действительно покончит с собой, Ольга будет винить себя в его смерти. Лишь наблюдая за этим со стороны, мы можем с уверенностью сказать, что Роман —