

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
-------------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ КАК УСТРОЕНЫ НАРЦИССЫ

ГЛАВА 1. Почему Вы Здесь	12
---------------------------------------	-----------

ГЛАВА 2. Нарцисс: модный термин, или определение предателя	15
---	-----------

Кто такие нарциссы	17
--------------------------	----

Защитные реакции нарцисса	24
---------------------------------	----

ГЛАВА 3. Внешний вид и поведение: учимся распознавать 6 типов нарциссов	30
--	-----------

Грандиозный нарцисс	31
---------------------------	----

Ранимый нарцисс	33
-----------------------	----

Нарцисс-моралист	36
------------------------	----

Игнорирующий нарцисс	40
----------------------------	----

Нарцисс-благодетель	43
---------------------------	----

Злокачественный нарцисс	46
-------------------------------	----

ГЛАВА 4. Цикл нарциссического насилия: идеализация, обесценивание, отвержение, удержание	50
---	-----------

ГЛАВА 5. Нарциссическая «бомбардировка любовью»: идеализация у разных типов нарциссов	63
--	-----------

ГЛАВА 6. Нарциссическое насилие: разбираем уровни обмана и хаоса	71
Принижение/критика: почему вы считаете себя недостойным(ой)	73
Газлайтинг: как нарциссы крадут вашу реальность	74
Ложь: ситуации не бывают однозначными	80
Манипуляция: основная тактика нарцисса	82
Перекладывание ответственности: это всегда ваша вина	86
Пассивная агрессия: невидимое насилие	88
Презрение: быстрый способ почувствовать себя «лучше, чем...»	91
Демонстративное молчание: абсолютный силовой прием.	95
Ограничивающее поведение: как заставить вас почувствовать себя «хуже, чем...», не говоря ни слова	97
Физическое насилие: слияние садизма и злобы	99
Травля: как контроль общественного мнения помогает контролировать вас	102

ЧАСТЬ ВТОРАЯ НАЙДИ СЕБЯ

ГЛАВА 7. Подвергаюсь ли я насилию?	108
Как тело предупреждает нас о токсичности отношений	108
Подведем итоги	130

**ГЛАВА 8. Связующая природа
нарциссических отношений:
проливаем свет на травматическую связь... 131**

Почему травматическая связь
кажется нерушимой 135

Основа травматической связи: знакомый
не значит здоровый 140

Как разорвать травматическую связь. 144

Почему вы состоите/состояли в нарциссических
отношениях 146

**ГЛАВА 9. Воспитываем себя заново:
почему ваш внутренний ребенок
все еще нуждается в вас..... 153**

Как семья формирует
ваше самоотношение 154

Как построить отношения с собой. 156

**ГЛАВА 10. Личные границы:
ваша самая мощная стратегия защиты. 173**

Как вы выработали
нынешние границы 176

Как установить здоровые границы
(даже если вы очень чувствительны) 187

Чего ожидать, когда вы устанавливаете
здоровые границы. 193

**ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
ИЩЕЛЯЕМ ВАШЕ ПРОШЛОЕ,
НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ**

**ГЛАВА 11. Исцеление:
необходимые изменения в мышлении. 196**

Настраиваем свое мышление на исцеление. . 197

ГЛАВА 12. Блоки на пути к исцелению: почему вы не можете двигаться дальше?	205
ГЛАВА 13. Посттравматический рост: тропа к продолжительной свободе.	219
Личная записка для Вас	239
Что говорят о Челси ее клиенты и читатели	241
Об авторе.	245
Благодарности	247
Источники.	248

Информация в этой книге была верна на момент публикации, но автор не несет никакой ответственности за потери или ущерб, вызванные ошибками или упущениями. В целях сохранения анонимности некоторые детали и личная информация были изменены.

Содержание данной книги носит исключительно информационный характер и не предназначено для самостоятельной диагностики, лечения или профилактики каких-либо состояний или заболеваний. Данная книга не заменяет консультацию с лицензированным специалистом. Пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом или специалистом относительно предложений и рекомендаций, изложенных в данной книге. Продолжая пользоваться книгой, вы выражаете свое согласие с данным отказом от ответственности.

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Не могу поверить, что я снова оказалась в такой ситуации». «Почему я продолжаю так с собой поступать?» «Я никогда не буду достаточно хороша». Подобные мысли неистово носились в моей голове, пока я пыталась разобраться в своей жизни и своем выборе. Ранее меня уже не раз предавали, мне лгали и причиняли боль, тем самым лишь сильнее подстегивая мое чувство вины. Я плакала в машине и внутренне кричала: «Я должна была понять... психотерапевт я или нет, в конце-то концов?!»

Но молчаливая самокритика не приносила облегчения. На самом деле, от нее становилось только хуже. Во-первых, потому что самобичевание абсолютно контрпродуктивно. А во-вторых, человек, с которым я была в то время, без лишних размышлений позволил бы мне взять всю вину на себя. Более того, он расценивал мою готовность взять ответственность на себя как «доказательство» того, что именно я и была виновна в возникновении проблем.

Он говорил, что будь я хоть немного терпеливее, ему не пришлось бы защищаться; будь я ласковее, ему не пришлось бы изменять; будь я сговорчивее, ему не пришлось бы на меня злиться.

Годами я принимала подобные манипуляции за истину. Меня убедили, что если я буду идеальной, то смогу быть любимой. И с учетом моего детства это казалось знакомым... ожидаемым... нормальным. Как будто вечные попытки заслужить чью-то любовь, внимание и преданность были присущи всем.

Тогда я часто оправдывалась перед людьми. *Очень часто.* Для меня способность дать второй шанс

приравнивалась к проявлению любви. Я путала терпимость к оскорблениям с верностью. Я старалась угодить людям, расценивая свои действия как сочувствие. Я позволяла людям использовать мои по-настоящему хорошие качества против меня.

Тогда я не могла дать название тому, что испытывала. Я не знала, что некоторые люди прекрасно понимали мои потребности, просто им было на них наплевать. Я не могла принять, что некоторые люди искренне не хотели меняться к лучшему. Я не осознавала, что некоторые люди готовы были заботиться только о тех, кто приносил им пользу. А когда человек им надоел, они выкидывали его из своей жизни, словно пакет с мусором.

Осознавать, что с тобой обращаются, как с одноразовой вещью, — больно. Поэтому мне пришлось научиться не идти на поводу у тех, кто относился ко мне плохо, и прекратить относиться плохо к самой себе. Я перестала позволять другим людям решать, какой я должна быть. Мне пришлось начать доверять своей интуиции, даже когда у меня не было ответов на все вопросы. Мне пришлось научиться прислушиваться к собственному голосу, потому что именно мне потом жить с последствиями принятых решений.

Годами я чувствовала себя сломленной, и в итоге действительно сломалась. Но, разбившись, я собрала осколки воедино так, как сама считала правильным, подлинным и безопасным. Я построила новую версию себя, отказавшись от чужих представлений обо мне. Не просила других дать определение моему «я». Я поняла, что в окружающем меня мире не существовало инструкции по сборке моей личности. Я создала новую себя сама. И она оказалась гораздо сильнее, чем все, чем я была ранее.

Эта книга была создана из моей боли, впоследствии превратившейся в мою цель. Пережив долгие годы нарциссического насилия, последующего восстановления и помощи другим, я захотела создать путеводитель для тех, кто на своей шкуре испытал или до сих пор испытывает последствия нарциссического насилия.

Я надеюсь, что вы воспользуетесь информацией из этой книги и перенесете ее на свою жизнь. Что вы усвоите то, что вам откликается, и отринете остальное. Что вы научитесь уважать свои сильные стороны, с пониманием относиться к своим слабостям и на надежном фундаменте постройте собственную версию себя.

В процессе написания данной книги я собрала истории более четырехсот человек, переживших нарциссическое насилие. Я почерпнула информацию из рецензируемых статей, книг, онлайн-форумов, тематических исследований и моего собственного сообщества, насчитывающего более тридцати тысяч жертв нарциссического насилия.

Как сертифицированный психотерапевт и специалист, работающий с травмой предательства¹, я провела тысячи клинических часов, помогая людям понять и исцелиться от нарциссического насилия и травм, вытекающих из подобных отношений. Все проанализированные, написанные и рассмотренные мной ресурсы и опыт помогли мне создать всеобъемлющее и терапевтически обоснованное руководство, цель которого — помочь вам найти собственный путь к исцелению.

Я надеюсь, что данная книга окажется для вас ценным помощником, придаст сил и подарит свежий взгляд на ситуацию. Вы заслуживаете, чтобы вас видели, понимали, заботились о вас и любили. Я молюсь, чтобы эти страницы помогли вам не только почувствовать все эти эмоции, но и навсегда изменили ваше отношение к себе, другим и миру к лучшему.

С наилучшими пожеланиями,
Челси

¹ С англ. «Certified Partner Trauma Therapists» (буквально «Сертифицированный специалист по травме предательства») — психологи и психотерапевты, специализирующиеся на помощи людям, столкнувшимся со сложными эмоциональными проблемами и трудностями во взаимоотношениях, возникших вследствие предательства партнером.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
**КАК УСТРОЕНЫ
НАРЦИССЫ**

ГЛАВА 1

Почему Вы Здесь

«Я постоянно спрашиваю себя: "Как я оказалась с таким человеком, как он? Как я могла не заметить?"»

— Бет

Если вы читаете эти строки, то с большой долей вероятности испытываете на себе влияние по крайней мере одного нарцисса. Может быть, им оказался ваш критикующий родитель, неверный партнер, жадный до внимания брат или сестра либо предавший вас друг. Может быть, нарциссом была ваша холодная и эмоционально отстраненная мать, коллега-триангулятор², безжалостный начальник или исключительно напыщенный отец. И независимо от того, кто был (или остается) нарциссом в вашей жизни, вы наверняка чувствовали укор и боялись, что никогда не будете достаточно хороши.

Ощущение собственной недостаточности — это мантра нарциссических отношений. В них вы чувствуете себя разбитым, подавленным, тревожным, чрезмерно настороженным, сбитым с толку, заторможенным и израненным до глубины души. Они вытягивают добро из вашего сердца, свет из вашего мира и веру во все хорошее. Они заставляют вас сомневаться в себе,

² Триангуляция (от англ. «triangulation») — в психологии это модель общения, при которой один человек избегает прямого взаимодействия с другим и использует третье лицо в качестве посредника. Зачастую служит манипулятивной стратегией для контроля или получения власти.

своей реальности и каждом решении; обдумывать каждое взаимодействие и каждый разговор. Они заставляют вас потерять... вас.

И это ощущение — словно ваша личность, сама ваша суть — медленно и беззвучно разбивается на тысячи осколков, ранит ваше сердце, заставляет жемудок завязываться узлом от страха и опустошает. Вы задаетесь вопросами:

- «Как так получилось?»
- «Что мне теперь делать?»
- «Кто я?»
- «С чего мне начать?»
- «Смогу ли я когда-нибудь снова почувствовать себя "собой"?»
- «Чего я вообще хочу или в чем нуждаюсь?»

Если вы задаетесь теми же вопросами, позвольте вас успокоить: это абсолютно нормально! Возможно, вы потеряли надежду, растеряны, сожалеете и боитесь, но, пожалуйста, поверьте моим словам... выход *есть*. Способ *вернуть свое «я»*. Способ найти себя, может быть, даже *впервые* в жизни.

Какой бы ни была ваша история, позвольте мне поприветствовать вас на страницах данной книги. Вы оказались здесь не случайно. Вы продолжали спрашивать, искать и стучаться в поисках ответов, пока не пришли в это место. Вам было суждено оказаться здесь, в этот момент, читать эту книгу прямо сейчас. Я верю, что когда мы готовы, то, что мы ищем, само находит нас. И я так рада, что мы нашли друг друга.

На пути к исцелению нам предстоит увидеть несколько важных мест. Эта книга состоит из трех частей. **Цель первой части** — дать вам четкое представление о том, как выглядит нарцисс во всех его проявлениях (мы рассмотрим шесть типов нарциссов), и понять, что такое нарциссические отношения.

Вторая часть поможет вам поразмышлять, как вы здесь оказались (включая демистификацию вечно

неуловимой травматической связи), и о жизненном опыте, который сформировал ваши представления о себе, других и мире.

Третья часть направлена на углубление знаний. В ней описаны практические стратегии для последующего длительного роста. Они послужат вам хорошим источником вдохновения и обновления, даже если вы сформировали четкое понимание своего «я» еще до нарциссических отношений и сейчас пытаетесь открыть себя заново. Деликатные и мотивирующие стратегии, представленные в данном разделе, также найдут в вашей душе отклик, если вы чувствуете, что вам всегда было трудно познать себя или что вы теряете свое «я» в попытке помочь или угодить другим.

Хотя в данной книге основное внимание уделяется восстановлению после партнерских отношений с нарциссом, эти разъяснения и стратегии применимы к любым нарциссическим отношениям (например, дружеским, рабочим, семейным и пр.). В книге вы найдете истории жертв, которые делятся своим опытом общения с нарциссическими родителями, братьями и сестрами, партнерами, начальниками и т. д. В ней также приводятся примеры из жизни, которые помогут сформировать более четкое представление о том, как выглядит и ощущается общение с каждым типом нарцисса.

Токсичные отношения с нарциссами вас шокировали? Вы пережили несколько подобных отношений? А может быть, вы просто хотите защитить себя от подобных отношений в будущем? Тогда данная книга для вас.

Нарциссические отношения крадут ваше время, душевное спокойствие и заставляют вас чувствовать себя пустой оболочкой. Они украли у вас достаточно. Перестаньте на них надеяться. Пришло время горевать, расти и исцеляться. Нарциссы могли украсть ваше прошлое и, возможно, даже пытаются украсть ваше настоящее. Не позволяйте им украсть и ваше будущее. Оно принадлежит вам! Так давайте же построим его.

ГЛАВА 2

Нарцисс: модный термин, или определение предателя

«Как же страшно меня предали! Но мне приходится с этим смириться и начать залечивать свою душу. Меня разбили на миллион осколков».

— Аноним

«Тут что-то не так».

На протяжении всей жизни я думала о своих отношениях бесчисленное количество раз. Но я никогда не могла точно определить, в чем была проблема, хотя одни и те же сложности всплывали снова и снова. Те же ссоры, та же боль и растерянность, те же сомнения и неуверенность в себе.

Я постоянно спрашивала себя: *«Что со мной не так?»*, *«Может, я слишком чувствительна?»*, *«Может быть, я слишком много ожидаю?»*, *«Получится ли у меня когда-нибудь все правильно?»* — но так и не могла добиться реальной ясности или понимания.

Нам говорят: *«Отношения — это тяжелый труд»*, — поэтому я старалась усерднее. Нам говорят: *«Все из-за проблем в общении»*, — поэтому я пробовала бесчисленное множество стратегий. Нам говорят: *«Ему/ей просто нужно время, чтобы повзрослеть»* или *«Он/она любит тебя, просто иногда не знает, как это показать»*, — поэтому я вышла за него замуж и дарила ему время, терпение и любовь.

Но обычные советы так и не помогли мне улучшить наши отношения, только сделали хуже.

Следовательно, большую часть своей жизни я думала, что проблема была во мне. Я думала, что если буду достаточно хорошей, достаточно доброй, достаточно заботливой, достаточно верной... то смогу заслужить любовь.

И я пыталась снова, и снова, и снова... годами. В детстве я старалась быть идеальной, чтобы меня любили. Будучи подростком, я оправдывала непросительное поведение, потому что думала, что оно изменится. Став взрослой, я игнорировала свою интуицию, которая кричала, что нужно уходить от токсичных партнеров.

И вот однажды что-то внутри меня сломалось. Я поняла, что, если продолжу смотреть на потенциал вместо реальности, в итоге так и буду жертвовать собой всю жизнь. Возможно, впервые в жизни я остановилась, вздохнула и прислушалась к своей интуиции. Я посмотрела на свои нынешние отношения и увидела их такими, *какие они есть*, а не такими, какими, как я надеялась, *они могли бы быть*. Я призналась себе, что так, как мои отношения выглядят сейчас, они будут выглядеть всю жизнь.

Противоречивость, ложь и манипуляции не прекратятся. Данные мне обещания так и не будут выполняться. Перекалывание вины, ярость и пассивная агрессия не остановятся. Критике, сравнениям и черствости не будет конца.

Время замедлилось, надежда улетучилась из моего сердца и уступила место суровой реальности. Я отдавала все, но этого было недостаточно. И, несмотря на годы самоанализа, я упустила из виду одну важную истину: **дело было не во мне**. Я никак не могла улучшить ситуацию, потому что нельзя искоренить проблемы, которые создает кто-то другой. В тот момент мое сердце было разбито, но вместе с тем я почувствовала себя свободной.

Проблемы в моих отношениях были не из-за меня, а ваши — не из-за вас. Вы не сошли с ума. Вы не бесполезны. Вы не недостойны любви.

Вас ранили, предавали и отвергали. Вам лгали, вами манипулировали и ранили в самое сердце. Вы можете чувствовать себя растерянными, подавленными, обиженными, встревоженными, шокированными и увязшими в проблемах. Вам может казаться, что вы больше не понимаете, кто вы. И что вы одиноки. Что никто не понимает, через что вам приходится проходить. И это совершенно понятное чувство.

Когда вы пытаетесь разобраться в том, что испытываете, задаваться вопросами: «Почему это происходит?», «Что я делаю не так?», «Я схожу с ума?» — нормально. Вот почему так важно понять, что такое нарциссизм и нарциссические отношения. Ведь невозможно исцелиться от чего-то, чего вы не понимаете.

Итак, что значит быть нарциссом? На какие характерные модели и особенности поведения вам следует обратить внимание? Давайте раз и навсегда поймем, что подразумевается под данным термином.

КТО ТАКИЕ НАРЦИССЫ

«Он был таким общительным, полным энергии, уделяя мне столько внимания и, казалось, любви и обожания, которых мне всю жизнь не хватало. Мне было приятно, что меня признавали».

— Ивонна рассказывает о бывшем муже-нарциссе

«Мы ладили, когда были маленькими детьми, и я просто смирилась с ее властностью, потому что была младшей сестрой. Когда я стала старше, мне захотелось иметь собственное пространство... В большинстве случаев, когда начиналась ссора, мне приходилось выступать в роли посредника. Годами я видела, как сестра устраивала скандалы каждый раз, когда не получала того, чего хотела... Я всегда знала, что с ней что-то не так, но никогда не понимала, что именно».

— Аноним рассказывает о сестре-нарциссе