



ЯНА БЕРЕЗОВСКАЯ

правда
О ЖЕНСКОМ
НАРЦИССИЗМЕ

Книга о внутренней пустоте
и стремлении быть идеальной

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.3
Б48

Березовская, Яна Геннадьевна.

Б48 Правда о женском нарциссизме: книга о внутренней пустоте и стремлении быть идеальной / Яна Березовская. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с.

ISBN 978-5-04-211807-4

Сложно удерживать корону грандиозности и строить счастливые отношения, когда внутри ощущаешь себя пустой и ничтожной. Сложно расти профессионально, когда все вокруг сильнее и успешнее, а ты опять не дотягиваешь...

Яна Березовская — психолог и «адвокат нарциссок» — жила с подобными чувствами много лет, пока не выяснила, что все это признаки нарциссической травмы. В этой книге Яна не осуждает, а эмпатично и профессионально объясняет, как формируется женский нарциссизм и почему с ним так больно жить. Она уверена: нарциссизм — не приговор, а защитный механизм психики, который можно понять и перестроить.

УДК 159.92
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-211807-4

© Березовская Я.Г., текст, 2025
© Бортник В.О., дизайн обложки, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Введение	9
----------------	---

ЧАСТЬ I

ФЕНОМЕН НАРЦИССИЗМА

Глава 1. У НАРЦИССИЗМА ЖЕНСКОЕ ЛИЦО	17
«Это он во всем виноват!»	19
Нарциссы не меняются:	
так ли это на самом деле?	22
Глава 2. НАРЦИССИЗМ ЗДОРОВЫЙ И ПАТОЛОГИЧЕСКИЙ: БАЛАНС МЕЖДУ ЭГОИЗМОМ И САМООТДАЧЕЙ	25
Здоровый нарциссизм	26
Патологический нарциссизм	28
Глава 3. ВИДЫ НАРЦИССИЗМА: ГАЛЕРЕЯ ПОРТРЕТОВ НАРЦИССОК	33
Скрытый нарциссизм	33
Сенситивный нарциссизм	36
Церебральный нарциссизм	38
Грандиозный нарциссизм	41
Глава 4. ПРИНЦЕССА В СТЕКЛЯННОМ ГРОБУ, ИЛИ НАРЦИССИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА	45
Тест «Какая ты нарцисска»	50

ЧАСТЬ II

ОТКУДА БЕРУТСЯ НАРЦИССКИ

Глава 5. ИСТОКИ НАРЦИССИЗМА: ТАК ЛИ ВИНОВАТ НАРЦИСС?	57
Глава 6. НАРЦИССКАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ	64
Хорошая мать, плохая мать	65
Синдром «мертвой матери»	68

ЯНА БЕРЕЗОВСКАЯ

Глава 7. МОЯ СЕМЬЯ: НАРЦИССИЗМ КАК РЕЗУЛЬТАТ ВОСПИТАНИЯ	72
Признаки того, что ты родилась в дисфункциональной семье	75
Глава 8. НЕ ВСЕ МАМЫ ОДИНАКОВО ПОЛЕЗНЫ	89
Регресс в материнстве	92
Дочь-трофей	95
Завистливая мать	97
Мама, которая делает из ребенка неформала	100
Практика «Письмо ярости»	102

ЧАСТЬ III НАРЦИССИЗМ КАК ЧАСТЬ ЛИЧНОСТИ

Глава 9. ЯДРО ЛИЧНОСТИ: КТО ТЫ БЕЗ МАСКИ	107
Откуда берется ядро личности	109
Как понять, что ядро слабое	110
Глава 10. КАК УСТРОЕНА НАША ПСИХИКА: ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО УРОВНЯМ	113
Невротический уровень организации личности	114
Пограничный уровень организации личности	117
Психотический уровень организации личности	119
Как уровень организации личности связан с нарциссизмом	120
Глава 11. НАРЦИССИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО ИЛИ ТРАВМА?	125
Программа самоуничтожения: почему нарциссы разрушают себя	129
Я сама: что делать сильным и независимым?	133
Как понять, есть ли у тебя нарциссическое расстройство	135
Глубина личностного расстройства	141
Практики «Интервью» и «Реклама»	145

ПРАВДА О ЖЕНСКОМ НАРЦИССИЗМЕ

ЧАСТЬ IV НАРЦИССКА В ОТНОШЕНИЯХ

Глава 12. ОТНОШЕНИЯ-ТРАВМЫ И ОТНОШЕНИЯ-ИЩЕЛЕНИЯ	151
Глава 13. НАРЦИССКА НА КУХНЕ: ЕДА КАК ЗАМЕНА ЛЮБВИ И ПРИЗНАНИЯ	154
Когда «нельзя есть» значит «нельзя быть»	156
Анорексия: исчезаю, чтобы стать заметной	163
Булимия: «Я не могу это переварить!»	164
Орторексия: культ «правильной» еды	165
Компульсивное переедание и зависимость от еды	166
Глава 14. ТЕЛО НАРЦИССКИ: МЕЖДУ КУЛЬТОМ И ОТЧУЖДЕНИЕМ	174
Свет мой, зеркальце, скажи, что со мной не так?	176
Лучшая версия себя или насилие над природой?	179
Нарцисски не стареют	183
Спектакль саморазрушения	187
Глава 15. НЕДОЛЮБЛЕННЫЕ: ПРИНЦЕССЫ И ВОИНЫ	192
Принцесса на горошине, Золушка и универсальный солдат	195
Взрослые не по годам и девочки-сыновья	197
Глава 16. НАРЦИССКА В ДРУЖБЕ: ИГРА В ОДНИ ВОРОТА ..	202
Глава 17. НАРЦИССКИ НА РАБОТЕ: КОРОЛЕВЫ И ТРУДОГОЛИКИ	208
Практика «Границы»	212

ЧАСТЬ V НАРЦИССКА И ЛЮБОВЬ

Глава 18. КОРНИ ЛЮБВИ НАРЦИССКИ	217
Комплекс Электры: дочь и мать	218
Эдипов комплекс: роль отца в воспитании девочки	220
Вечная любовница	224

ЯНА БЕРЕЗОВСКАЯ

Подруга-соблазнительница	226
Глава 19. «КРЫЛАТЫЕ КАЧЕЛИ» ОТНОШЕНИЙ: ОТ ИДЕАЛИЗАЦИИ К ОБЕСЦЕНИВАНИЮ	230
Хочу любви, но разрушаю отношения	233
Гиперфиксация на партнере	237
Красавица и чудовище	240
Глава 20. ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ СЦЕНАРИИ И ВЫБОР ПАРТНЕРА	244
Как выбрать подходящего партнера	249
«Перезапись» отношений	255
Глава 21. ИГРЫ НАРЦИССКИ: ДРАМА В ТРЕХ АКТАХ	259
Любишь — докажи!	262
Ревнует — значит, любит!	268
Глава 22. СЕКС НАРЦИССКИ: БЛИЗОСТЬ ИЛИ ПОЛЕ БОЯ? ..	271
Неидеальный секс	272
Секс как манипуляция	275
Нарциссическая импотенция	278
Садизм, мазохизм и другие перверсии	281
Проституция и секс как селфхарм	285
Одиночество в паре	287
Практики «Дневник стыда» и «Письмо внутреннему критику»	293
Заключение	297

Введение

Моя память наконец оживает, и то, что годами хранилось где-то в глубинах бессознательного, внезапно складывается в отчетливую картину. Зимнее утро. За окном чернильное небо. Я сижу в полумраке, успев натянуть колготки на одну ногу. Смотрю в пустоту. Слышу звуки, доносящиеся с кухни, — мама готовит овсянку. Я тяну время, размышляя о том, что меня ждет сегодня в школе: задиристые мальчишки, математика, которую я не понимаю, и девочки... Они дружат стайками — но не со мной. Я не самая симпатичная в классе, на мне дешевая одежда из секонд-хенда, и внутри постоянно живет ощущение, что я хуже других.

Годы спустя в кабинете специалиста я узнаю, что это чувство называется «стыд». В детстве у него не было имени, но оно жило во мне. Шептало, что я должна быть терпеливой, не просить многого, занимать меньше места, не шуметь, не грустить и жить, как бы извиняясь за то, что я есть. Оно вспыхивало и тогда, когда я красила губы, и когда боялась смеяться слишком громко, и когда не решалась сказать «нет», чтобы не разочаровать других. Тогда я еще не знала, что этот постоянный жгучий стыд —

ЯНА БЕРЕЗОВСКАЯ

один из главных признаков *нарциссической травмы*, а я — женщина с *нарциссическими чертами*.

Чувство стыда живет внутри огромного количества женщин. Многие не осознают его, пока оно не становится частью их выбора, действий, реакций.

Стыд сопровождает их на свидании, где они смеются над плоскими шутками, лишь бы не показаться скучными. Не отпускает, даже когда им удастся достичь успеха, потому что всегда есть кто-то лучше. Заставляет сжиматься от похвал, которые кажутся незаслуженными.

Он нашептывает с маниакальной настойчивостью: «Ты недостаточно умна... некрасива... недостойна любви...» Заставляет втягивать живот перед зеркалом, покупать дешевую вещь вместо той, которая действительно нравится, и соглашаться на отношения, которые не приносят ничего, кроме боли.

Фундамент нарциссизма – это иррациональный стыд за собственное существование. А жизнь с нарциссизмом – постоянная борьба между желанием добиться успеха и огромной внутренней неуверенностью.

ПРАВДА О ЖЕНСКОМ НАРЦИССИЗМЕ

Но стыд — не единственное, что формирует нарцисску. Он переплетается со страхом, яростью, глубокой болью покинутости. Фактически нарциссизм представляет собой защитный механизм, сформировавшийся из ран привязанности¹, нанесенных в самые ранние годы жизни. Это способ справляться с болью, унижением, отсутствием безусловной любви и семейной дисфункцией.

Человек с нарциссизмом не только создает проблемы для других, но и сам страдает, испытывая трудности в отношениях с людьми, в любви и сексе, в работе и реализации и даже в материнстве. Нарциссизм заставляет быть дистантным и недостижимым, но одновременно и очень уязвимым: одно неосторожное слово или жест — и хрупкая самооценка рассыпается.

Именно из-за этой хрупкости формируется маска надменности, грандиозности и непробиваемости. Я знаю, что многим даже слышать слово «нарцисска», которое кажется приговором, невыносимо. Но я хочу разоблачить этот миф, объяснить, как формируется и проявляется нарциссизм, где грань между нарциссическими чертами и расстройством личности. Это поможет разобраться в себе и понять, как жить дальше комфортно и счастливо.

Я прошла собственный терапевтический путь и проделала внушительную внутреннюю работу, соединив рас-

¹ Психологическая травма, возникающая в результате дефицита эмоциональной поддержки и безопасности в ранних отношениях, особенно в детстве. — *Прим. ред.*

ЯНА БЕРЕЗОВСКАЯ

цепленные части внутри своей психики и избавившись от иррациональных чувств, таких как *жгучий стыд* и *вина*. Конечно же, я испытываю эти чувства, но теперь они рациональны. Со временем я научилась ощущать себя привлекательной и занимать свое место в пространстве, отношениях и на работе, стала спокойной и видимой. И даже очень заметной.

Я посвятила свой блог раскрытию темы нарциссизма, главным образом женского. Женщин с нарциссизмом ничуть не меньше, чем мужчин. Это явление более распространено, чем принято считать. Просто оно умеет хорошо маскироваться.

Но начать говорить на эту тему было непросто. Из-за огромного количества социальных предрассудков в этой теме я чувствовала себя очень уязвимой. Однако уже после моих первых постов многие женщины облегченно выдохнули: наконец-то! И сегодня самый частый комментарий, который они оставляют, звучит примерно так: «Вы читаете мои мысли! Не надо рассказывать обо мне другим людям!» Оказалось, что многие читательницы блога ощущали себя одинокими в борьбе со своими ментальными недугами.

Я предложила объединить под общим термином «нарциска» всех, кто страдает от нарциссических проявлений, будь то нарциссический тип поведения, нарциссические защиты, травмы или расстройство личности. Общим чер-

ПРАВДА О ЖЕНСКОМ НАРЦИССИЗМЕ

там и различиям этих проявлений и посвящена книга, которую ты держишь в руках.

Она для тех, кто чувствует, что с ним *что-то не так*, но не знает, *что именно*. Для тех, кто думает, что одинок в своей боли. Кто боится произнести слово «нарциссизм» вслух, потому что оно стигматизировано. Для тех женщин, которые чувствуют себя расщепленными, где одна часть личности хочет успеха, блеска, проявления, власти, грандиозности, а другая сжимается от стыда, страха и неуверенности, от одиночества и покинутости. Эти части кажутся несовместимыми, но цель моей книги — помочь соединить их.

По ходу чтения ты узнаешь, почему не можешь построить близкие отношения, почему бросаешь хороших парней и тянешься к плохим, почему тебе так важно заслужить любовь и внимание недоступного мужчины. Я расскажу, что делать, когда по вечерам накатывает чувство тоски, страха и беспокойства за свою жизнь, как научиться максимально безопасно и эффективно строить близкие отношения с партнерами, друзьями, детьми и коллегами. Поделюсь историями из практики и своей жизни, которые помогут понять: ты не одинока в своей битве с внутренними демонами.

Мы познакомимся с разными типами нарциссов, которые окружают нас в повседневной жизни: это матери, бабушки и прочие родственницы, акушерки, воспитательницы и учительницы, подруги и коллеги.

ЯНА БЕРЕЗОВСКАЯ

Нарциссизм у всех может проявляться по-разному, поэтому важно понять, как он влияет на нас и как с ним взаимодействовать.

Но самое главное, в этой книге мы будем говорить о твоём желании научиться слышать себя настоящую. И если ты держишь в руках эту книгу, значит, часть твоей личности уже тянется к исцелению. Я расскажу о процессах, которые происходят в психике, научу слышать голос реальности, а не внутреннего критика. Помогу найти способ, благодаря которому ты дашь себе право быть собой, целостной, гармоничной и сможешь наслаждаться жизнью без болезненного чувства стыда и вины.

ЧАСТЬ I
ФЕНОМЕН
НАРЦИССИЗМА