

УДК 159.92
ББК 88.3
М63

Debbie Mirza

THE COVERT PASSIVE-AGGRESSIVE NARCISSIST

Copyright © 2017, 2019 by Debbie Mirza and Safe Place Publishing

Мирза, Дебби.

М63

Пассивно-агрессивный нарцисс : как его распознать и защитить себя от разрушающих отношений / Дебби Мирза ; [перевод с английского Ю. Аревкиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с.

ISBN 978-5-04-184475-2

Эта книга рассказывает о самом сложном и коварном типе нарциссизма — скрытом. Вы узнаете о чертах характера нарциссов и манипулятивных моделях поведения, которые они используют. Поймете, почему ощущаете себя такими выбитыми из равновесия и измученными, общаясь с подобными людьми. Книга написана клиническим психологом с 20-летним стажем работы и наполнена как практическими советами, так и реальными кейсами отношений, которые со стороны кажутся идеальными, но внутри давно отравлены.

«Я надеюсь, что этот проект даст вам столь необходимую ясность, исцеление, которого вы заслуживаете, и силы жить той жизнью, которая станет отражением вашей неповторимой внутренней красоты. Пришло время увидеть правду и полностью исцелиться».

Дебби Мирза.

Книга также выходит под названием «Милый только для других. Как перестать оправдывать тех, кто вас обесценивает, и защитить себя от эмоционального шантажа».

УДК 159.92
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-184475-2

© Аревкина Ю., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ДЕББИ МИРЗА

Предисловие Мередит Миллер

Несмотря на то что второй издатель сделал все возможное, чтобы обеспечить достоверность информации, приводимой в книге на момент её публикации, второй издатель не берет на себя и несущим снимает с себя ответственность перед любой стороной за любые потери, ущерб или нарушения, вызванные ошибками или упущениями, независимо от того, являются ли они результатом халатности, несчастного случая или произошли по любой другой причине.

Эта книга не может заменить очную консультацию у квалифицированных специалистов. Читатели должны регулярно консультироваться с ними по вопросам здоровья, особенно в отношении любых симптомов, которые могут потребовать проведения диагностики или получения медицинской помощи.

Имена и другие личные данные, приведенные в этой книге, были изменены в интересах защиты частной жизни.

Посвящение

Моей маме, которой я был истинным воплощением безусловной, нежной и истинной любви.

Ты подарил мне величайший дар из всех возможных.

Спасибо тебе.

Содержание

Предисловие	9
От втор	14
Введение.....	19
Гл в 1. Кто т кой скрытый п ссивно- грессивный н рцисс?.....	34
Гл в 2. Три ф зы: бомб рдировк любовью, обесценив ние и отторжение	45
Гл в 3. Отличительные черты мишеней.....	64
Гл в 4. Отличительные черты скрытых н рциссов.....	71
Гл в 5. Способы контроля и м нипулиров ния.....	102
Гл в 6. Родители — скрытые н рциссы.....	126
Гл в 7. Н р боте.....	141
Гл в 8. Секс со скрытым н рциссом.....	147
Гл в 9. Р звод со скрытым н рциссом.....	169
Гл в 10. В чем причины эмоцион льного и психологического бьюз ?.....	189
Гл в 11. С м я оп сн я отличительн я черт	194
Гл в 12. В ше тело зн ло: типичные з болев ния.....	199
Гл в 13. Что чувствуют пережившие бьюз.....	204
Гл в 14. Путь к исцелению и восст новлению.....	211
Контрольный список отличительных черт скрытого н рцисс	245
Обр зов тельные ресурсы.....	247
Бл год рности.....	249
Об вторе.....	252

Предисловие

Три года из моего мира не могли рухнуть, как в сцене из фильма «Ничего». Реальность, в которую я верил, внезапно перестала существовать. Мне пришлось посмотреть в лицо правде. До этого момента я не мог точно сформулировать, в чем проблема. В основном я отрицал ее наличие, но, думаю, уже к кое-то время догадывался: что-то не так.

Когда один из моих друзей упомянул слово *нарцисс*, он отметил: *«Он похож на твоих бывших, только этот более изощренный тип»*.

Мое разбитое после разрыва этих отношений сердце забросило меня в путешествие по Перу, где я повстречал еще несколько похожих на него персонажей, в основном я был связан с ними по работе. Год спустя, полностью опустошенный, я с неохотой вернулся к матери — с моим первому в моей жизни скрытому бьюзеру, чтобы попробовать снова встать на ноги.

Туда, где все это нечеловечно, где случилось со мной, приступ ПТСР, потом мне все же удалось выбраться из этого. Взглянув на свою мать другими глазами, наконец-то смог понять, откуда взялся эта модель отношений. Признав свою травму и вступив на путь исцеления, я обрел новую цель и свою нынешнюю работу. Теперь

я помогаю людям, пережившим исторический бьюз, с мостоятельно себя исцелять.

Недавно одна из моих клиенток сказала, что пишет книгу о скрытых истиссах, я так обрадовлся, что предложил написать предисловие к ней. Я был рад, что Дебби взял на себя труд рассказать о такой деликатной теме, относящейся к сфере истиссического бьюза.

Эта книга может восполнить колоссальную нехватку информации, которую, к сожалению, испытывают люди, прошедшие через скрытые формы бьюза. Он невероятно сложно устроен и милозметен, поэтому его часто упускают из виду специалисты в области психического здоровья, которые не были обучены распознать его.

Дебби пишет:

«Узнав об истиссическом устройстве личности, вы думаете, что наконец-то нашли правильное понимание, но вдруг вам неглазается информация, не сильно совпадающая с вашей ситуацией. Скрытые истиссы действительно преисполнены чувством собственной грядности, поглощены мечтами о власти, требуют чрезмерного восхищения, но скрывают это, чтобы люди их любили и доверяли им».

Он знает это. Дебби, несомненно, побывал на передовой этой войны.

Имея многолетний опыт личных и профессиональных бесед о скрытых истиссах, я пришел к выводу, что по-настоящему понять природу скрытого истисса можно, только испытать его влияние на своей шкуре.

Супруг(а), партнер, друг, начальник, коллега, сосед или член семьи — их модели поведения почти идентичны, и только тот, кто побывал в подобном кошмаре, может знать, насколько это похоже. Но даже тогда это трудно описать.

Я думаю, что скрытые нарциссы, безусловно, опаснее прочих, из-за их способности ускользнуть от обычных правил. Они используют свой интеллект, чтобы тщательно подбирать слова, и молчаливое манипулирование другими. Чем умнее нарцисс, тем он опаснее, потому что его плащ-невидимка невероятно высокотехнологична. Открытых бюзеров гораздо проще заметить, потому что им не хватает интеллекта, чтобы так же ловко манипулировать, поэтому их основным оружием становятся агрессия и сила.

Главным инструментом глэйтинга в расенле скрытого нарцисса является првдоподобное отрицание¹.

Чем умнее нарцисс, тем он опаснее, потому что его плащ-невидимка невероятно высокотехнологична.

На поверхности все может выглядеть нормально и даже чудесно на протяжении месяцев, лет и даже десятилетий. Они умеют говорить првильные вещи, именно те, которые вы хотите услышать. Они могут изобразить сочувствие, беспокойство и пустить слезу лучше, чем большинство голливудских актеров. Однако стоит копнуть поглубже, и вы обнаружите, что там

¹ Првдоподобное отрицание — поведение, при котором лицо, совершившее действие или отдрожание, отрицает возможность в дальнейшем отрицать свою вовлеченность без большого риска быть уличенным во лжи.

ничего подобного нет. Этот грех настолько тонкий, что ее легко не заметить или не придать ей значения. Побывав в отношениях со скрытым нарциссом, перестанешь доверять своему восприятию реальности, потому что никто другой не видит то, что видите вы. Большинство людей обожают скрытых нарциссов, потому что те умеют очень тщательно выбирать аудиторию и приглашают массу усилий для формирования хорошего впечатления о себе.

Обратившись с советом к друзьям или даже к профессионалам, вы, как минимум, услышите, что люди доверяют скрытому нарциссу, или, что еще хуже, — вы прорноик, слишком остро не все регистрируете. К сожалению, желание получить совет у тех людей, которые не понимают филигранных приемов СН, может ни к чему не привести. И лишь усиливается чувство собственной неполноценности, возможно, приведет к еще большему откату и даже спровоцирует стресс в опасной для вас ситуации.

Кужсно, когда интуиция всеми силами сигнализирует об опасности, но скрытый нарцисс и окружающие люди твердят, что все в порядке, и не понимают, что, скорее всего, проблем в них.

Жертвы СН должны понять, что они не сошли с ума. А это основная жалоба моих клиентов, состоящих в отношениях со скрытым типом бьюзеров. После прочтения этой книги вы укрепитесь в мысли, что это не так.

Нто, чтобы снова начать доверять себе после длительного общения со скрытым нарциссом, может потребоваться время. Проявите к себе терпение на этом пути. В этих отношениях вы получили серьезную

Предисловие

тр вму, и, хотя в ши р ны невидимы, они бсолютно ре льны.

Эт книг поможет в м понять суть отношений со скрытыми н рцисс ми при помощи список их отличительных черт и моделей поведения, т кже историй людей, переживших столкновение с ними. И вы точно не р з воскликните «Д , это он!», проводя п р ллель со своим опытом.

Я зн ю, что эт книг поможет многим людям постичь непостижимое.

Крепко обним ю в с!

Мерedit Миллер
коуч и втор книг
Мехико, Мексик

От автора

Вы состоите в романтических отношениях или же пытаетесь выйти из них, потому что они чудовищно запутанны и сводят в сумасшествие? Все вокруг считает уют в шумной чудесной женщиной, но в детстве вы с преследователем одиночество, вам было трудно найти себя и казалось, что во всем всегда виноваты вы сами?

В детстве чувствовали ли, что отношения с отцом похожи на прогулку по минному полю, и вам до сих пор трудно с ним общаться. Между тем люди всегда твердили, что с тобой в жизни очень повезло?

У вас есть начальник или коллега, которого все считает лучшим мечтательным человеком, но, проработав с ним несколько лет, вы испытываете сильнейшую тревогу, никогда не чувствуете себя уверенно и сомневаетесь в собственной вменяемости?

Кто-то намекал, что вы и любимый человек можете оканчиваться риссом? Вы изучили этот вопрос, но забыли, потому что он не похож на милого, высокомерного и износчивого рисса?

Если хотя бы один из этих вопросов вызовет у вас отклик, то, скорее всего, вы имеете дело со скрытым narcissом. Этот тип narcissов труднее всего поддается диагностике, потому что такие люди умело маскируются и незаметны невооруженным глазом.

Скрытый narcissизм является самой коварной формой narcissизма, так как кабыло полностью скрыт от людских глаз. Большинство находящихся в таких отношениях людей даже не догадываются, что подвергаются насилию. С течением времени их жизненные силы медленно истощаются под гнетом обесценивания. Самооценки разрушаются. Narcissсы не оказывают заметных ширмов, но оказывают на партнера сильное разрушительное воздействие.

Вы живете в атмосфере эмоционального и психологического насилия, и часто это заметно только в моменты, окружение narciss в то же самое время считает его чудесным человеком. Это еще больше сбивает вас с толку и обесценивает вас в глубине души.

Одна из причин мощнейшей силы воздействия скрытых narcissов их вечный спутник — когнитивный диссонанс. Он выражается в том, что у вас в голове постоянно живут две противоборствующие мысли. Вы любите маму, супруг (у), партнера или девушку и думаете, что они любят вас точно так же. Однако, оглядываясь назад, понимаете, что их поведение заставляет вас усомниться в этом. Немного поразмыслив, вы начинаете задаваться вопросом: *«А вдруг этот человек действительно контролировал меня и манипулировал мною долгие годы, а этого не замечал(а)... Или все же я сам(а) был(а) во всем виноват(а) и просто слишком драматизировал(а) ситуацию?»* С одной стороны, есть твердое, сформированное за годы совместной жизни, убеждение, что ря-

дом с вами хороший зботливый человек, но с другой — он невероятно жесток и стремится вас контролировать. Словом, когнитивный диссонанс выбивает из колеи и сводит с ума.

Открытые нарциссы легко различимы и прекрасно видны. Они всем рассказывают о своем величии. А когда их миссия падает, окружающие зкатыют глаза и говорят: «О да, он(а) уж сен(а)».

Но *скрытые* нарциссы, как правило, вызывают симпатию. Они очаровательны и милы. Выглядят скромными и эмпатичными. Умеют быть хорошими слушателями и производить впечатление людей нервных и усталых. Кажется, что они вас действительно любят. И в то же время, зставляют ужасно относиться к себе. Они действуют скрытно, и вы можете годами не замечать этого.

Довольно часто романтические отношения с СН длятся более 10, 20, 30 или 40 (плюс) лет, и их партнеры, родственники, коллеги даже не осознают, к кому бызую подверглись десятилетиями.

Особенно разрушительные последствия наступают, когда речь идет о члене родительской семьи. Иногда только вы замечаете опсность, братья и сестры продолжают считать пупилимому потрясющими и обвиняют во всех грехах именно вас. Нчинется заться, что вы что-то упустили, как следствие, искусственно знижаете тяжесть дьящего на вас гнет. Если никто другой этого не видит, значит, проблем в вас.

Ткой вид бызоз не выглядит настолько нелицеприятно, как это есть на самом деле. Он так незаметен, что практически невозможно точно определить, что здесь не так.

Если что-то из вышесказанного имеет отношение к вашей истории, значит, вы не одиноки и можете доверять себе.