

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 Милый только для других : как перестать оправдывать тех, кто вас обесценивает, и защитить себя от эмоционального шантажа / Дебби Мирза ; [перевод с английского Ю. Аревкиной]. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с.

ISBN 978-5-04-178758-5

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 чувствуете 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: «Пассивно-агрессивный нарцисс. Как его распознать и защитить себя от разрушающих отношений».

УДК 159.92
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-178758-5

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

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Мирза Дебби

**МИЛЫЙ ТОЛЬКО ДЛЯ ДРУГИХ
КАК ПЕРЕСТАТЬ ОПРАВДЫВАТЬ ТЕХ, КТО ВАС ОБЕСЦЕНИВАЕТ,
И ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ШАНТАЖА**

Главный редактор *Р. Фасхудинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Мясникова*
Младший редактор *А. Попова*
Художественный редактор *М. Клავа-Янат*
Компьютерная верстка *Е. Баранов*
Корректор *Н. Устякова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы



eksmo.ru
Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Эндирүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1-й, 1-қимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

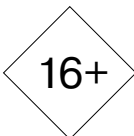
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1,
Тел.: 8 (727) 251-59-90/31/32; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Эндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 16.03.2023.
Формат 60x90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.
Тираж экз. Заказ

Хочешь стать
автором «Эксмо»?



БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bombora.ru [bomborabooks](https://bomborabooks.com) [bombora](https://bombora.com)

ISBN 978-5-04-178758-5



9 785041 787585 >

ДЕББИ МИРЗА

Предисловие Мередит Миллер

Несмотря на то что автор и издатель сделали всё возможное, чтобы обеспечить достоверность информации, приводимой в книге на момент её публикации, автор и издатель не берут на себя и настоящим снимают 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, которая была истинным воплощением безусловной, нежной и истинной любви.

Ты подарила мне величайший дар из всех возможных.

Спасибо тебе.

Содержание

Предисловие	9
От автора	14
Введение.....	19
Глава 1. Кто такой скрытый пассивно-агрессивный нарцисс?.....	34
Глава 2. Три фазы: бомбардировка любовью, обесценивание и отторжение	45
Глава 3. Отличительные черты мишеней.....	64
Глава 4. Отличительные черты скрытых нарциссов.....	71
Глава 5. Способы контроля и манипулирования.....	102
Глава 6. Родители — скрытые нарциссы.....	126
Глава 7. На работе.....	141
Глава 8. Секс со скрытым нарциссом.....	147
Глава 9. Развод со скрытым нарциссом	169
Глава 10. В чем причины эмоционального и психологического абьюза?.....	189
Глава 11. Самая опасная отличительная черта.....	194
Глава 12. Ваше тело знало: типичные заболевания.....	199
Глава 13. Что чувствуют пережившие абьюз.....	204
Глава 14. Путь к исцелению и восстановлению.....	211
Контрольный список отличительных черт скрытого нарцисса.....	245
Образовательные ресурсы.....	247
Благодарности.....	249
Об авторе.....	252

Предисловие

Три года назад мой мир начал рушиться, как в сцене из фильма «Начало». Реальность, в которую я верила, внезапно перестала существовать. Мне пришлось посмотреть в лицо правде. До этого момента я не могла точно сформулировать, в чем проблема. В основном я отрицала ее наличие, но, думаю, уже какое-то время догадывалась: что-то не так.

Когда одна из моих подруг упомянула слово *нарцисс*, она отметила: «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 повстречала еще несколько похожих на него персонажей, в основном я была связана с ними по работе. Год спустя, полностью опустошенная, я с неохотой вернулась к матери — самому первому в моей жизни скрытому абьюзеру, чтобы попробовать снова встать на ноги.

Туда, где все это началось, где сначала меня накрыл приступ ПТСР, а потом мне все же удалось выкарабкаться из этого. Взглянув на свою мать другими глазами, я наконец-то смогла понять, откуда взялась эта модель отношений. Признав свою травму и встав на путь исцеления, я обрела новую цель и свою нынешнюю работу. Теперь

я помогаю людям, пережившим нарциссический абьюз, самостоятельно себя исцелять.

Недавно одна из моих клиенток сказала, что пишет книгу о скрытых нарциссах, я так обрадовалась, что предложила написать предисловие к ней. Я благодарна, что Дебби взяла на себя труд рассказать о такой важной и деликатной теме, относящейся к сфере нарциссического абьюза.

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

Дебби пишет:

«Узнав о нарциссическом расстройстве личности, вы думаете, что наконец-то нашли правильное направление, но вдруг вам на глаза попадается информация, не сильно совпадающая с вашей ситуацией. Скрытые нарциссы действительно преисполнены чувством собственной грандиозности, поглощены мечтами о власти, требуют чрезмерного восхищения, но скрывают это, чтобы люди их любили и доверяли им».

Она *знает* это. Дебби, несомненно, побывала на передовой этой войны.

Имея многолетний опыт личных и профессиональных бесед о скрытых нарциссах, я пришла к выводу, что по-настоящему понять природу скрытого нарцисса можно, только испытав 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, на что он похож. Но даже тогда это трудно описать.

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

Главным инструментом газлайтинга в арсенале скрытого нарцисса является правдоподобное отрицание¹.

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

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

¹ Правдоподобное отрицание — поведение, при котором лицо, совершившее действие или отдавшее распоряжение, сохраняет возможность в дальнейшем отрицать свою вовлечённость без большого риска быть уличённым во лжи.

ничего подобного нет. Эта грань настолько тонка, что ее легко не заметить или не придать ей значения. Побывав в отношениях со скрытым нарциссом, перестаете 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 за советом к друзьям или даже к профессионалам, вы, как минимум, услышите, что люди доверяют скрытому нарциссу, или, что еще хуже, — вы параноик, слишком остро на все реагируете. К сожалению, желание получить совет у тех людей, которые не понимает филигранных приемов СН, может ни к чему не привести. И лишь усилит у вас чувство собственной неполноценности, возможно, приведет к еще большему откату назад и даже спровоцирует застревание в опасной для вас ситуации.

Как ужасно, когда интуиция всеми силами сигнализирует об опасности, но скрытый нарцисс и окружающие люди твердят, что все в порядке, и намекают, что, скорее всего, проблема в вас самих.

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

На то, 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

травму, и, хотя ваши раны невидимы, они абсолютно реальны.

Эта книга поможет вам понять суть отношений со скрытыми нарциссами при помощи списка их отличительных черт и моделей поведения, а также историй людей, переживших столкновение с ними. И вы точно не раз воскликните «*Да, это он!*», проводя параллель со своим опытом.

Я знаю, что эта книга поможет многим людям постичь непостижимое.

Крепко обнимаю вас!

Мерedit Миллер
коуч и автор книг
Мехико, Мексика

От автора

Вы состоите в романтических отношениях или же пытаетесь выйти из них, потому что они чудовищно запутанны и сводят вас с ума? Все вокруг считают вашу мать чудесной женщиной, но в детстве вас преследовало одиночество, вам было трудно найти себя и казалось, что во всем всегда виноваты вы сами?

В детстве чувствовали, 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 папой вам очень повезло?

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

Кто-то намекнул, что ваш любимый человек может оказаться нарциссом? Вы изучили этот вопрос, но запутались, потому что он не похож на самовлюбленного, высокомерного и заносчивого нарцисса?

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

Скрытый нарциссизм является самой коварной формой нарциссизма, так как абьюз 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. Самооценка разрушается. Нарциссы не оставляют заметных шрамов, но оказывают на партнера сильное разрушительное воздействие.

Вы живете в атмосфере эмоционального и психологического насилия, и часто это заметно только вам самим, а окружение нарцисса в то же самое время считает его чудесным человеком. Это еще больше сбивает вас с толку и обесценивает вашу боль.

Одна из причин мощнейшей силы воздействия скрытых нарциссов их вечный спутник — когнитивный диссонанс. Он выражается в том, что у вас в голове постоянно живут две противоборствующие мысли. Вы любите маму, супруга(у), парня или девушку и думаете, что они любят вас точно так же. Однако, оглядываясь назад, понимаете, что их поведение заставляет усомниться в этом. Немного поразмыслив, вы начинаете задаваться вопросом: *«А вдруг этот человек действительно контролировал меня и манипулировал мною долгие годы, а я 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, сформировавшееся за годы совместной жизни, убеждение, что ря-