



ДЖУЛИ Л. ХОЛЛ

НАРЦИСС В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Как заявить о своих правах
и восстановить личные границы



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

Посвящается моим родителям, благодаря которым я пришла в этот мир и стала тем, кем я стала, со всеми своими плюсами и минусами.

Я благодарю вас за все хорошее, прощаю за причиненную боль и надеюсь на исцеление и мир для нас всех как в этой жизни, так и в жизнях грядущих.

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТЬ	13
СКУЧНОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ	15
ВВЕДЕНИЕ	17
Моя история	20
Как читать эту книгу	21

Часть 1

ЗАЯВЛЯЕМ О СВОИХ ПРАВАХ

<i>Глава 1. ПОНИМАЕМ СВОИ ПРАВА</i>	29
Нарциссы нарушают права человека	29
Отказываемся от отрицания	33
Заявляем о своих правах	34
Распознаем лицемерие нарцисса	35
Понимаем свою злость	37
Понимаем свои потребности	38
<i>Глава 2. РАСПОЗНАЕМ НАРЦИССА</i>	40
Почему нарциссическое расстройство личности редко диагностируют.....	40
Распознаем, с чем имеем дело	42
Слова предостережения	43

Часть 2

НАРЦИССИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ

<i>Глава 3. ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ НАРЦИССИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ</i>	47
Ложные представления и факты о нарциссизме	48
Характерные черты нарциссизма	51

Прочие черты нарциссизма	59
Страхи нарцисса	66
Что несвойственно нарциссам.....	69
«Причуды» нарциссов	74
Нарциссы в социальных сетях.....	78
Скука нарцисса	81
<i>Глава 4. ПРИЧИНЫ НАРЦИССИЗМА.</i>	
РАССТРОЙСТВО ЭМПАТИИ	84
Причины и развитие нарциссизма.....	84
Расстройство эмпатии у нарцисса	86
Влияние расстройства эмпатии у нарцисса	91
<i>Глава 5. СКРЫТЫЙ НАРЦИССИЗМ, ЭКСГИБИЦИОНИЗМ</i>	
И ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЙ НАРЦИССИЗМ.....	98
Скрытый нарциссизм и эксгибиционизм	98
Злокачественный нарциссизм	106
<i>Глава 6. НАРЦИССИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ</i>	
Нарциссизм — злокачественное расстройство	111
Что скрывается под маской: задира, трус, лжец и мошенник.....	112
Паттерны нарциссического насилия	115
<i>Глава 7. НАРЦИССИЧЕСКАЯ ТРАВМА:</i>	
ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ	124
Посттравматическое расстройство у детей, воспитанных нарциссами	126

Часть 3

НАРЦИССИЧЕСКАЯ СЕМЬЯ

<i>Глава 8. РОЛИ И ПРАВИЛА</i>	
В НАРЦИССИЧЕСКОЙ СЕМЬЕ	139
Описание нарциссической семьи	140
Правила игры.....	142
Семейные роли	148

<i>Глава 9. ПАТТЕРНЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ</i>	
В НАРЦИССИЧЕСКОЙ СЕМЬЕ	169
Изоляция.....	169
Ярость	172
Проекция	174
Чувство стыда.....	180
Газлайтинг.....	183
Триангулирование	186
Когнитивные искажения.....	188
Клевета и ложные обвинения	192
Суицид и другие трагические события	194
<i>Глава 10. УВАЖЕНИЕ И ЛЮБОВЬ НАРЦИССА</i>	198
«Уважение» нарцисса	198
Презрение нарцисса	200
«Любовь» нарцисса	201
<i>Глава 11. ПОЧЕМУ НАРЦИССИЗМ</i>	
ПРОЦВЕТАЕТ В СЕМЬЯХ.....	205
Нарциссизм — ваша норма.....	205
Мартышка видит, мартышка делает.....	206
Биология	207
Межпоколенческая передача травмы.....	208

Часть 4

ПАРТНЕРЫ НАРЦИССОВ

<i>Глава 12. ЛЮБОВЬ, ПАРТНЕРСТВО</i>	
И РАЗРЫВ С НАРЦИССОМ	211
Романтическая идеализация.....	211
Обесценивание и отвержение	213
Почему вы это не предвидели.....	214
Жизнь с нарциссом: ад в беличьем колесе.....	215
Кто попадает на удочку нарцисса.....	216
Ваш партнер — нарцисс?	219
Нарцисс — человек-паразит.....	223

<i>Глава 13. СОЗАВИСИМОСТЬ И НАРЦИССИЗМ</i>	226
Потакатель/созависимый	226
Паттерны созависимости	227
Травмирующая связь	231
Преодолеваем созависимость.....	233
Нарцисс — «голый король»	237
<i>Глава 14. ПАРТНЕР-НАРЦИСС:</i>	
ОСТАТЬСЯ ИЛИ УЙТИ.....	240
Остаемся в отношениях.....	240
Уходим от партнера	244
<i>Глава 15. ВОСПИТЫВАЕМ ДЕТЕЙ</i>	
С НАРЦИССОМ.....	251
Защищаем детей от супруга-нарцисса.....	252
Как защитить детей.....	253
Помогаем детям справиться	
с навязанными семейными ролями	260
Защищаем детей от созависимости	270
Воспитываем детей с бывшим	
супругом-нарциссом	271
Синдром отвержения родителя	276

Часть 5

ДЕТИ НАРЦИССОВ

<i>Глава 16. ГИПЕРОПЕКАЕМЫЕ ДЕТИ И ДЕТИ,</i>	
<i>КОТОРЫМ НЕ ХВАТИЛО ВНИМАНИЯ</i>	281
Идеализация и обесценивание	282
Парентификация: перевернутые	
отношения «ребенок — родитель»	283
Игнорирование.....	284
Поглощение личности	289
Инфантилизация	293
Вседозволенность.....	294
Чрезмерная похвала	298

<i>Глава 17. РАСПОЗНАЕМ И ОТКАЗЫВАЕМСЯ</i>	
ОТ СЕМЕЙНОЙ РОЛИ.....	305
Обычные подозреваемые: роли детей	
и как они распределяются.....	305
<i>Глава 18. ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ</i>	
СИБЛИНГАМИ.....	321
Почему нарциссы разделяют	
своих детей	322
Стратегия «разделяй и властвуй»	324
Как справиться с «золотым» сиблингом	327
Отношения взрослых сиблингов	328

Часть 6

ПРЕОДОЛЕВАЕМ

НАРЦИССИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

<i>Глава 19. АНАЛИЗИРУЕМ СВОЮ ТРАВМУ</i>	<i>337</i>
Почему травма, нанесенная нарциссом,	
переживается так долго	337
Смотрим правде в глаза	341
Понимаем свое горе	342
Этапы работы горя.....	345
Переосмысливаем свои истории.....	350
Взрослые дети нарциссов завершают цикл.....	354
Взрослые дети нарциссов в роли родителей	356
Роль психотерапии: ее польза и риски.	
Выбираем хорошего психотерапевта	359
<i>Глава 20. СПРАВЛЯЕМСЯ С НАРЦИССОМ</i>	<i>365</i>
«Милые» нарциссы.....	365
Выстраиваем границы.....	367
Когда нарциссы стареют	378
Как общаться со стареющими	
родителями-нарциссами	382

<i>Глава 21. ШАГИ К ИСЦЕЛЕНИЮ</i>	387
Стратегии исцеления	388
Верьте своим инстинктам	412
Подумайте о своем будущем	415
Проведите самостоятельную оценку	419
Примите свою уязвимость	431
Примите своих внутренних изгоев.....	433
<i>Глава 22. ДВИЖЕМСЯ ДАЛЬШЕ:</i>	
ОТ СУРОВЫХ УРОКОВ К ИСЦЕЛЯЮЩИМ	436
Отпускаем и идем дальше.....	437
Советы на пути к исцелению	440
ГЛОССАРИЙ	443
РЕСУРСЫ	454
ИСТОЧНИКИ.....	457
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	47

БЛАГОДАРНОСТЬ

Прежде всего выражаю огромную благодарность моей семье, Саре и Люси, за неустанную поддержку в ходе работы над книгой, когда я бесконечно задавала вопросы, несла бред, разглагольствовала и плакала. Вы слушали меня и относились ко мне с любовью, а когда слушать становилось невозможно, хотя бы притворялись.

Особую благодарность выражаю пострадавшим от нарциссического насилия за то, что доверили мне свои истории. Ваш опыт очень важен и был важен всегда.

Шерин Вулф, вы оказали невероятную помощь подавленной девушке, которую едва знали. Вы неуклонно следовали своим идеалам, и эта рыжая мамзель склонилась перед вами в благодарности. Моему агенту и досточтимой крестной Джоэлле Дельборго: спасибо, что поменяла свое мнение. Моей сестре по духу, редактору Рени Седлиар, вместе с которой я наконец-то сказала последнее слово в этой истории, — ты лучшая. И спасибо всем остальным членам команды издательства *Da Capo Lifelong*.

Огромное спасибо Элинор Гринберг, Маргалис Фьельстад, Кэрил Мак-Байд, Регине Коллинс, Фионе Стил, Джули Тененберг, Шерон Вельтфрейд, Барбаре Миллс и Мелиссе Мак-Ритчи.

Моей соратнице Алете Мак-Селанд: твое сердце охватить невозможно. Моей соратнице Коллин Байрум: ты олицетворение силы природы.

Выражаю искреннюю благодарность моему приятелю Дону Хаддлстону.

Неизменная благодарность Люсии Врацин, целительнице и подруге.

Спасибо Барри Хиллману, директору школы West Sound Academy, чья щедрость помогла кораблю моей семье пройти сквозь бурные воды. А еще моим сестрам Эдриэнн и Эрике Фьюзон: вы мой заветный утешительный приз, мое возрождение из пепла!

СКУЧНОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ

Джули Л. Холл — журналистка и консультант, которая работает с жертвами нарциссического насилия. Холл не понаслышке знает о последствиях издевательств со стороны нарциссов. Опираясь на личный опыт, она смогла разобраться в паттернах, которые проявляются в нарциссических семьях.

В своей книге Холл рассказывает, как может влиять на семью нарциссизм одного из ее членов — родителя, супруга или ребенка. Она описывает различные типы нарциссического поведения и то, как каждый из них приводит к нарушению границ, переиначиванию фактов, искажению восприятия, нападкам на «Я-концепцию», путаному пониманию реальности и даже серьезным проблемам со здоровьем.

Холл наглядно иллюстрирует техники, благодаря которым нарциссы получают желаемое от других, не принимая при этом никакой ответственности за свое поведение. Это изоляция, искажение реальности, контроль над чужими мыслями, газлайтинг и даже террор. Кроме того, она рассматривает типичные реакции членов семьи на манипуляции нарцисса и долгосрочные последствия, к которым приводят эти паттерны в сфере здоровья, эмоционального благополучия и даже принятия жизненно важных решений. Здесь собран настоящий клад знаний. Перечни и примеры нарциссического поведения и его влияния на членов семьи, принципы семейных правил и ролей и истории из жизни пострадав-