

Виктория Остара

Нарциссизм
манипуляция
под маской любви



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
О-76

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Остара, Виктория.

О-76 Нарциссизм: манипуляция под маской любви / Виктория Остара. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 256 с. — (Сеанс психологии).

ISBN 978-5-17-172948-6

Вам знакомо ощущение, что вас не слышат, манипулируют вами и используют? Чувствуете, что ваши отношения — это американские горки, где восторг сменяется безразличием и критикой?

Виктория Остара, клинический психолог, расскажет, кто такие нарциссы на самом деле, что движет их поступками и почему они привлекают эмпатов.

Вы узнаете:

- Всю правду о нарциссах: как ими становятся, какой у них арсенал манипуляций, делают ли они это намеренно.
- Как распознать нарцисса в отношениях, дружбе и на работе.
- Особенности эмпатов, как их “суперсила” становится уязвимостью в отношениях с нарциссами.
- Механизмы абьюзивных отношений и эффективные стратегии выхода из них.

Возьмите контроль над своей жизнью, обретите свободу и начните путь к исцелению!

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-172948-6

© Остара В., текст, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
------------------	---

ЧАСТЬ I. Нарциссы

Кто такие нарциссы?	14
Нарцисс — жертва?	24
Мозг нарцисса.	29
Придуманная реальность нарцисса	32
Двойные послания.	39
Контроль под видом заботы	43
Иерархия подчинения	48
Подстройки нарциссов.	52
Нарциссический морок	55
Арсенал нарциссического абьюза	60
Нарцисс и имидж	73
Нарцисс и дружба	78
Нарцисс и подчиненные	83
Отношения с нарциссом	87
Романтические отношения	87
Нарцисс с нарциссом	92
Родительство	98
Эмпатия нарцисса	101

Настоящие чувства и эмоции нарцисса	107
Зависть	107
Мечь	111
Гнев	113
Страх	116
Нарцисс у психолога	118
Можно ли вылечить нарцисса?	123

ЧАСТЬ II. Эмпаты

Кто такие эмпаты?	126
Эмпат и его суперсила	130
Уязвимость эмпатов	131
Особенности абьюзивных отношений	137
Стадии развития абьюзивных отношений	140
Критерии вступления в абьюзивные отношения	151
Последствия абьюзивных отношений	157
Ошибки эмпата в отношениях с нарциссом	160
Эмпат глазами нарцисса	166
Как нарциссы «ломают» эмпатов	168
Эмпаты становятся сумасшедшими?	172
Зависимость от нарцисса	177
Стокгольмский синдром	183
Вторичная «выгода» эмпата	186
Удержание эмпата в отношениях	190
Укушенный вампиром	193
Осознание себя жертвой	196
Стадии осознания	196
У прозрения нет пути обратно	200
И что теперь с этим делать?	202
Почему нужно бежать	204
Выйти нужно правильно	208
Ошибки на выходе	211
Что будет после сепарации	214
Эмпат и «ломки»	214
Истинное лицо нарцисса	215

Клеветническая кампания	218
Как общаться с нарциссом после расставания	222
Собрать себя заново	229
Есть ли безусловная любовь в отношениях? . . .	229
Пострадай и воскресни	235
Как окружение может помочь жертве	246
Пройти все этапы и возродиться	247
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	249
P. S.	251
БЛАГОДАРНОСТИ	252
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	253

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы с вами живем в удивительное время, полное вызовов и возможностей, тревог и беспокойства. Но одновременно, именно сейчас, человек, как никогда ранее, имеет потребность в познании. Желание разобраться в происходящем, узнать и понять истинные причины тех или иных событий и явлений подвигает человека искать ответы на вопросы, которые ставит перед ним современная реальность. И во всем этом отдельным и перво-степенным является познание и понимание человеком самого себя — своей личности, именно своих приоритетов, ценностей и целей.

Понять свой масштаб, ощутить степень своей свободы, выявить свои истинные потребности, узнать свою глубину и погрузиться туда, чтобы узнать себя настоящего.

Именно сейчас, когда время, в контексте событий, заставляет людей обращать внимание на то, что является важным и значимым, человеку дана возможность быть действительно осознанным. Жить жизнью, в которой ценен, прежде всего, сам человек, каждый момент этой жизни, каждая её грань и каждый другой человек, который также проходит свой жизненный путь в эпоху турбулентности.

Отношения между людьми — это главное, что у нас есть на нашем пути. От качества межличностных отношений зависит качество жизни в целом. Будь то родительско-детские отношения, дружеские, партнерские, близкие, семейные и другие — все они на разных этапах формируют нас как личность. То, кем мы являемся, во многом определяет наше окружение и то, как мы выстраиваем с ним отношения. Поэтому, желая для себя блага, что является абсолютно естественным для человека, стоит уделить должное внимание вашим отношениям с окружающими.

Наряду со всеми прочими интересными, но не всегда приятными явлениями, которые можно назвать эпохальными, мы с вами живем в эпоху больших психологических трансформаций.

Вместе с общеизвестными эпидемиями, которые атакуют человечество, прямо сейчас в мире происходит эпидемия расстройств личности. И первое место в них занимает так называемый нарциссизм — НРЛ (нарциссическое расстройство личности).

Каждый из нас когда-либо имел дело с нарциссом — будь то начальник-самодур, завистливая приятельница сплетница, а может быть и просто ваш любимый эксцентричный и эпатажный актер или блогер. В таких взаимодействиях мы, чаще всего, смотрим на этих людей со стороны и они выглядят для нас какими-то странными, но при этом у нас всегда сохраняется определенная дистанция от влияния на нас их «харизмы». Совсем иначе обстоят дела, когда такой личностью является кто-то из нашего ближнего круга. Ведь расстройства личности проявляют себя с наибольшей силой именно в близких межличностных отношениях.

Существует однозначное мнение, что абьюз это плохо. Любой вид насилия, будь то психологическое или физическое, недопустим. Люди с готовностью обсуждают громкие нелицеприятные случаи и клеймят агрессора,

особенно если у этих случаев есть широкий общественный резонанс.

В обществе, где романтизируются психологически нездоровые отношения, где поощряется жертвенность и покорность, где психопатов, социопатов и нарциссов оправдывают, называя травмированными и хрупкими, где бестактные, беспринципные и бездушные люди добиваются успеха, — в таком обществе всегда будет место психологическому и физическому насилию.

Наиболее частыми жертвами нарциссов, социопатов и психопатов являются либо их партнер — жена или муж (расстройства личности не имеют гендера), либо их ребенок. Близкое взаимодействие с такими людьми очень часто приводит к печальным последствиям для окружающих. Но даже если и не стоит такой диагноз, а человек токсичен, ведет себя манипулятивно и абьюзивно, его партнер всегда будет ощущать эти воздействия на себе как чрезвычайно пагубные. Потому что отношения с таким человеком всегда будут нездоровыми, а партнер такого человека всегда будет в них жертвой. Жертвой психологического насилия.

Психологическое насилие — это то, что происходит за закрытыми дверьми. То, что зачастую остается скрытым от глаз окружающих и то, во что они могут так никогда и не поверить.

В этой книге я рассказываю про жертв психологического насилия, делая это на примере эмпатов, так как именно они в первую очередь находятся в зоне риска. И про тех, кто является источником этого психологического насилия — абьюзеров. Абьюзеров я рассматриваю на примере нарциссов. Так как, с одной стороны, у всех абьюзеров есть те или иные изменения, а иногда и нарушения на уровне личности. И у психопатов, и у социопатов

тов, и у нарциссов будет очень много общего в поведении, и все они будут являться источником манипуляций и психологического насилия для своих партнеров и детей. А с другой стороны, нарцисс, скорее всего, будет самым социально адаптированным из них, самый нормальный при поверхностных коммуникациях и взгляде обывателя со стороны. А поэтому, самый завуалированный, тот, «на кого никогда не подумаешь», тот, кто будет действовать незаметно для сторонних наблюдателей. Тот, кто пользуясь своими масками, внешней непогрешимостью, общей привлекательностью и даже выхолащенностью своего созданного образа, подкрадет наиболее близко к вам и впоследствии буквально украдет вашу радость, вашу самостоятельность, ваше чувство собственного достоинства, вашу реализацию, ваше здоровье и вашу жизнь. Вместо этого он даст своей жертве подавленное состояние и даже депрессию, неуверенность, чувство вины, психологические и соматические проблемы, чувство собственной несостоятельности и нереализованности, финансовую и психологическую зависимость и много-много страхов.

Казалось бы, нездоров тут нарцисс, но именно он будет чувствовать себя вполне хорошо и уверенно. Именно он будет положительно выделяться в вашей паре. Именно на него будут обращать большее внимание. В силу своих особенностей нарцисс может иметь определенный социальный и материальный успех. При этом партнеры нарциссов — эмпаты, при всей своей природной одаренности, как правило, будут значительно хуже социально адаптированы, будут считать себя слабохарактерными, неудачниками или же даже психически нездоровыми людьми. Будут часто подавлены и запуганы, их эмоциональное состояние будет фоново снижено.

Жертвы нарциссов живут в мире страхов и трудностей. Основные их чувства — это вина и долг, особенно перед нарциссом. Часто имеют сердечно-сосудистые за-

болевания, повышенное давление, проблемы с ЖКТ или укоренившуюся психосматику. В тяжелых и длительных запущенных случаях, не получая адекватной психологической помощи и поддержки от окружающих, партнеры нарциссов, вовремя не сумевшие сепарироваться от своего абьюзивного партнера, совершают попытку суицида либо имеют в анамнезе злокачественные новообразования.

Собственно, это является важным условием для выявления нарциссизма в человеке — факт того, что так или иначе страдают окружающие, особенно партнер нарцисса. Но это часто бывают и дети, другие родственники, подчиненные, домашний персонал, все те, кто вынужден достаточно близко контактировать с нарциссом. Если ваш партнер хороший буквально для всех, кроме вас, и никто не понимает, о чем вы, чего вам еще надо, — с очень высокой долей вероятности ваш партнер нарцисс.

В этой книге я даю достаточно подробный и правдивый портрет людей, склонных к психологическому и физическому насилию. Тем людям, которые лично не имели опыта близкого взаимодействия с нарциссами либо еще не ощутили на себе в полной мере последствия этих отношений, многое из описываемого в данной книге может показаться очень странным, а иногда даже и неправдоподобным. Но тем не менее все в этой книге является неудобной правдой о людях, у которых вместо личности лишь социальные маски, а вместо души — огромная черная дыра.

Нарциссизм часто бывает сложным для идентификации и осмысления, в том числе для профессионалов — психологов и психотерапевтов; что уж говорить о людях,

чьи личные и профессиональные интересы лежат в совсем других сферах. Если я встречаю человека, который не видит в нарциссах или психопатах домашнего агрессора, а в крайних случаях и потенциального преступника, говоря, что это просто особенности характера, нюансы воспитания или хрупкость психической организации, я понимаю, что этот человек просто еще не имел дела с подобными личностями достаточно близко. Мало кого порадовали бы подсиживания, испорченная репутация, клевета и зависть, в случае если вы имели дело с нарциссом как друг или коллега. Или надломленная психика, подорванное здоровье, отсутствие реализации, психологическая и финансовая несостоятельность, если вы были в близких отношениях с нарциссом или психопатом.

Очень печальным и даже пугающим выглядит то, что в подавляющем большинстве случаев жертвы нарциссического абьюза и их близкие могут так никогда и не понять, что их партнер, родственник или знакомый, скорее всего, имеет расстройство личности. Ведь в окружении и в семье нарцисса всегда создана определенная среда, которая не допускает подобное...

ЧАСТЬ I.
Нарциссы

КТО ТАКИЕ НАРЦИССЫ?

Нарциссическое расстройство личности (НРЛ) — это тип личностной девиации, в основе которой лежит внутреннее чувство превосходства над другими людьми.

При постановке диагноза «нарциссическое расстройство личности» (или «нарциссическая личность») опираются на два основных источника: МКБ-10¹ в России (хотя на подходе уже одиннадцатая версия) и DSM-5² в США. В России это достаточно редко диагностируемое заболевание и кодируется оно как F60.8x («Другие специфические расстройства личности»).

В обоих классификаторах есть диагностические критерии, и для постановки соответствующего диагноза требуется наличие пяти и более признаков.

¹ МКБ-10 (Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем, Десятого пересмотра) — версия классификатора МКБ, разработанная в 1989 году и принятая ВОЗ в 1990 году. — *Здесь и далее — примечания редактора.*

² DSM-5 — используемая в США с 2013 года нозологическая система, «номенклатура» психических расстройств. Разрабатывается и публикуется Американской психиатрической ассоциацией. DSM-5 был опубликован 18 мая 2013 года, заменив DSM—IV-TR 2000 года.

В МКБ-10 это:

- 1) чувство собственного величия, превосходства;
- 2) фантазии об успехе, власти, красоте или идеальной любви;
- 3) убеждение в собственной уникальности, соответствии особому статусу, привилегированности;
- 4) потребность в восхищении;
- 5) предъявление претензий, ожидания особого отношения к себе;
- 6) использование межличностных отношений для достижения собственных целей;
- 7) недостаточная или неразвитая эмпатия, пренебрежение чужими чувствами.

В DSM-5 признаки следующие:

- 1) преувеличенное, необоснованное чувство собственной значимости («грандиозность»);
- 2) озабоченность фантазиями о собственном влиянии, власти, интеллекте, красоте и идеальной любви;
- 3) вера в свою уникальность, сопровождающаяся потребностью в общении только с людьми высшего уровня;
- 4) необходимость в восхищении;
- 5) ощущение права на вознаграждение (убежденное ожидание благодарности);
- 6) эксплуатация других для достижения собственных целей;
- 7) отсутствие эмпатии;
- 8) зависть другим и убежденность, что другие им завидуют;
- 9) высокомерие и надменность.

Конечно же, для постановки диагноза эти признаки должны затрагивать все сферы жизни и носить постоянный характер.