

# Оглавление

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| Вместо вступления                                  |            |
| Мир заражен нарциссизмом. ....                     | 4          |
| <br><b>Часть 1.</b>                                |            |
| <b>Распознать и защититься. ....</b>               | <b>7</b>   |
| Глава 1. Как и почему нарцисс стал нарциссом. .... | 9          |
| Глава 2. Чем опасны отношения с нарциссом? ....    | 22         |
| Глава 3. Нарциссизм и психиатрия .....             | 52         |
| Глава 4. «Секта» нарцисса:                         |            |
| как он ломает вашу личность .....                  | 74         |
| Глава 5. Родители-нарциссы .....                   | 108        |
| Глава 6. Вы никогда не будете                      |            |
| достаточно хороши для нарцисса. ....               | 135        |
| <br><b>Часть 2.</b>                                |            |
| <b>Избавиться и исцелиться. ....</b>               | <b>189</b> |
| Глава 1. Исцеление после                           |            |
| отношений с нарциссом: с чего начать. ....         | 191        |
| Глава 2. Как защититься от нарцисса. ....          | 217        |
| <br>Вместо заключения                              |            |
| Ты можешь гораздо больше, чем думаешь! ....        | 251        |
| <br>Дополнительные практики. ....                  | 257        |
| Работа с чувствами .....                           | 259        |
| Демонтаж негативных убеждений. ....                | 260        |

# ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

## МИР ЗАРАЖЕН НАРЦИССИЗМОМ

*Больше всего нарциссы опасаются честных, сильных духом людей, которые не боятся нарциссов и говорят им правду в глаза.*

**М**ир буквально заражен нарциссизмом. Чуть ли не каждый второй думает только о себе. **В мире царит идеология потребления:** «Бери от жизни все, живи одним днем». Такого человека легко купить, он быстро продаст честь и Родину. Страну из таких людей легко разрушить, потому что человек ориентирован не на создание, а только на потребление.

**Нарциссизм — это поведение раковой опухоли, которая разрушает организм.**

Готовность идти по головам к своей цели несмотря ни на что. Использовать людей, забыть о душе; фокус только на внешности, эгоцентризм, культ тела, которые воспеваются и в фильмах, и в книгах. Все это не случайные процессы, таким человеком проще управлять.

Нарцисс потребляет и использует, ничего не давая взамен. Не хочет духовно расти и трудиться, а забирает, ворует, отнимает у других. Ради успешного успеха пойдет на что угодно, обманет в продажах, предаст близкого человека. Мужчина-нарцисс легко поменяет партнершу на более «новую» молодую версию, бросит жену, с которой прожил всю жизнь. Или это женщина-нарцисс, которая высосала мужчину и выкидывает его пустую оболочку, уходя за новым ресурсом.

### **Сложилась настоящая тенденция нарциссизма.**

Но внешне красивые, успешные, блестящие нарциссы внутри имеют глубоко разрушенную, сломанную психическую структуру. Такому человеку внутри всегда плохо, и это мне сами нарциссы говорили.



...Пять лет я тряслась от нарцисса, потом меня все достало и стал трястись уже он. Это тот случай, когда ученик превзошел своего учителя».

От отношений с нарциссом меня не спасло даже образование психолога. Я считала себя грамотным специалистом, а сама оказалась в токсичнейших отношениях с отпетым **нарциссом**. Я очнулась в больнице с разрушенным здоровьем, с разбитым сердцем. Вся моя жизнь превратилась в адский пепел. Внутри меня остались глубочайшая пустота и черная дыра.

Нарцисс забрал все: радость, мечты, надежды, веру, свет и всю мою энергию. Я потеряла бизнес, деньги и осталась без жилья. **Во мне что-то сломалось**. Позже узнала про ПТСР — посттравматическое стрессовое расстройство. Я буквально свалилась на дно пропасти, но выбралась, сгорела и переродилась, как феникс, получила ценнейший опыт.

Я стала замечать, что мир буквально заражен нарциссизмом: каждый третий стремился меня прогнуть под себя. **Чтобы выжить и не сойти с ума, мне пришлось научиться вычислять нарциссов, защищаться от них и вычеркивать из жизни**. На психфаке, к сожалению, этому не учили, и я стала исследовать особенности нарциссов и правила поведения с ними дальше. Вычислять и убирать нарциссов из своей жизни — это

важный навык для того, чтобы жить спокойно и счастливо.

За прошедшие 17 лет я проконсультировала тысячи клиентов, пострадавших от нарциссов, и собрала множество историй.



Не бойтесь нарциссов. Это они должны вас бояться.

**Жизнь после нарцисса есть.** Она просто будет другой. И только мы выбираем, какой именно она будет — яркой, светлой, насыщенной, или мы останемся в состоянии жертвы.

Почему мы попадаем в отношения с нарциссом?  
**Если бы не токсичные родители, которые убили мою самооценку, нарцисс бы с 99 % вероятности получил пинка под зад.**

Дело в том, что если нас растят в любви к себе, то у нас высокая самооценка, прочные границы, мы не позволим собой манипулировать, не позволим нарциссу нас использовать и обмануть.

Давайте этому учиться. В путь, дорогой читатель!

ЧАСТЬ 1

**РАСПОЗНАТЬ И ЗАЩИТИТЬСЯ**

---



# Глава 1

## КАК И ПОЧЕМУ НАРЦИСС СТАЛ НАРЦИССОМ

### КАК ФОРМИРУЕТСЯ НАРЦИССИЗМ?

**С**ам термин «нарцисс» уходит корнями в древнегреческий миф. Миф о прекрасном юноше Нарциссе, который с детства был необыкновенно красив, имеет несколько вариантов, но все они сходятся в том, что Нарцисс был холоден по отношению к многочисленным влюбленным в него, относился к ним с пренебрежением. По одной из версий, в него влюбилась горная нимфа Эхо, но Нарцисс отверг ее любовь. Обиженная и отвергнутая Эхо теряет свой телесный облик, от нее остается лишь голос. Согласно мифу, нимфа взывает к богам с просьбой наказать жестокого Нарцисса. Действительно, боги посылают страшное наказание для юноши: согласно одной из версий мифа, он влюбляется в свое отражение в реке, причем эта любовь так сильна, что Нарцисс не в силах расстаться с отражением. Он умирает от голода, истощения и ужасных душевных мучений.

Имя мифического красивого юноши стало нарицательным, и понятие «нарцисс» начало использоваться в качестве обозначения самовлюбленного человека, который **зациклен на себе** и тем самым себя уничтожает. В современной психологии и психиатрии существует термин «нарциссическое расстройство личности» — это психическое расстройство, которое

характеризуется стойкой убежденностью человека в его уникальности, грандиозности, превосходстве над другими людьми; самовлюбленностью, завышенной самооценкой, неспособностью сочувствовать, идеей о собственной значимости и др.

Нарциссическая личность обычно формируется в детстве: главные причины — недостаток или избыток родительской любви, психологические травмы: травма привязанности, травма отвержения, игнорирование личности ребенка.

Упрощенно можно сказать, что ребенок-нарцисс застревает в том детском возрасте, когда он еще не понимает чужую боль: он отрывает крылья бабочкам, лапки жукам. Он застревает и, уже травмированный, «замораживается» в этом периоде. Из него вырастет взрослый, у которого внутри маленький, незрелый, озлобленный ребенок. И жестокий. Он научился приспособливаться, создал множество масок, чтобы скрыть внутреннюю поломку.

Большую роль играет воспитание: это может быть часто жестокая, холодная, обесценивающая эмоции и чувства критикующая мать. Или, наоборот, слишком заботливый, опекающий родитель, который дрессирует ребенка, обезличивает его, делает из него цирковую обезьянку.

Нарциссизм передается по наследству: при общении с родственником-нарциссом происходит психическая деформация.

За годы работы я встречала много людей, кто пожил с нарциссом и сам «заразился» нарциссизмом. У них прослеживались все черты нарцисса. Никто не отменял принцип зеркальных нейронов. Психика так переобучилась, так сработали психологические защиты. Примером может быть **СТОКГОЛЬМСКИЙ**

**синдром**, когда жертвы террористов привязывались к ним и не хотели уходить.

Поэтому я всегда предупреждаю, что если вы обнаружили у себя в близком окружении нарцисса и не приняли мер, то высока вероятность «заразиться» нарциссизмом. Опасность в том, что будет деформироваться ваша личность. Бывало, я отказывала людям в работе, потому что с ними было очень тяжело. Если с ними работать, высока вероятность навредить самому себе.

Одна из опасностей — такие люди очень сильно тянут энергию, после консультации с ними ты будешь восстанавливаться месяц.

Представляете, как их нарцисс высасывал, буквально выпотрошил с детства? И где же они эту энергию берут? Ну конечно, у терапевта.

Поэтому не каждый специалист возьмется за реабилитацию жертвы нарцисса. И именно поэтому психотерапия часто дорогая, ведь она требует огромной выкладки и усилий специалиста.



Нередко жертвы нарцисса имеют посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). И реабилитировать жертву так же непросто, как реабилитировать пострадавшего после горячей точки или после тоталитарной деструктивной секты.

Личность может быть сильно разрушена, и, чтобы это исправить, требуются колоссальные ресурсы и мастерство. Поэтому в отношениях с нарциссом время работает против вас. Чем раньше вы оттуда сбежите, тем больше сохраните свое здоровье и психику.

## НАРЦИССИЧЕСКАЯ ТРАВМА

Когда родители не замечают ребенка, не видят его эмоциональные, душевные потребности, ребенок чувствует себя нелюбимым, чужим, ненужным и одиноким. Он не может быть самим собой, настоящим, поэтому испытывает боль. Это последствия **нарциссической травмы**. Когда ребенка постоянно сравнивают с другими, критикуют и обесценивают, это тоже травмирует.

Когда такой ребенок вырастает, ему становится трудно доверять людям или же он, наоборот, слишком наивный, у него низкая самооценка, он склонен к зависимым отношениям, сливается с людьми от страха одиночества, чтобы хоть как-то почувствовать тепло. Из-за страха остаться одному человек с нарциссической травмой терпит нездоровые отношения и может душить своей гиперзаботой, которая является одной из форм контроля.

Нарциссы забирают все: таланты, вдохновение, внутренний свет, искру, красоту, улыбку, не давая ничего взамен. Нарцисс опустошает, он опасен именно тем, что **выжигает человека, оставляет от него сломанную и высохшую оболочку**.

Чем дольше человек общается с нарциссом, тем больше вероятность формирования и у него нарциссической травмы.

Часто путают нарциссизм и нарциссическую травму. Ведь нарцисс буквально заражает жертву своим нарциссизмом. И порой не разобраться, где нарцисс, а где его жертва. Как это сделать?

Человек с нарциссической травмой внешне может напоминать нарцисса, прятаться под маской грандиозности, успешности, достижений, **но внутри**

**он способен испытывать эмпатию, сопереживание и чувство вины.** Нарцисс же на это не способен. Это главное отличие собственно нарцисса от травмированного нарциссом человека. Если человек получил нарциссическую травму, то его психику можно исцелить при помощи психотерапии.

Чем дольше человек общается с нарциссом, тем больше у него формируется психическая деформация. Нарциссическая травма часто возникает у детей нарциссов.



У детей нарциссов глубинное ощущение, что с ними что-то не так, их нельзя любить просто так, они должны заслуживать одобрение, им кажется, что они какие-то не такие — некрасивые, плохие, жалкие, ничтожные.

Причем дети нарциссов нередко многого достигают. Это некий механизм компенсации, **желание заслужить у родителя любовь и одобрение.** Но при внешней успешности человек с нарциссической травмой внутри испытывает боль, пустоту, чувство горечи, вины, обиды.

Он прячется под защитами, как одинокий волк или волчица. **Все ему дается с огромнейшим трудом.** То, что «долюбленному» ребенку дается легко, жертвам нарциссов с нарциссической травмой достается только благодаря колоссальным усилиям. И самое главное, что это не приносит им покоя и удовлетворения, потому что **болит внутри.** Исцеляя нарциссическую травму, жертва нарцисса успокаивается и живет спокойной, счастливой жизнью.

## НАРЦИСС — ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ВАМПИР?

Конечно, в народе их называют «энергетическими вампирами», потому что после общения с нарциссом **вам становится плохо**. У вас будто забрали всю энергию, даже может заболеть голова, появиться слабость. Нарцисс утомляет тем, что говорит только о себе, оттягивает все внимание на себя.

Это психическая агрессия нарцисса, двойные послания: вроде сделал комплимент, а вроде и оскорбил. Нарцисс **специально провоцирует вас на эмоции**, чтобы вывести из себя. Вы взрываетесь, вам плохо, а нарциссу хорошо, он подкрепился вашей энергией.

Нарциссы особенно опасны тем, что **носят маски милейших людей**, буквально святых людей, они все такие лапушки. И вроде не подкопаешься, кажется, такой приятный человек. А вам почему-то от него плохо. Потому что сквозь его фальшивую улыбку сочится яд, и вы отравляетесь.

Поэтому наблюдайте за ощущениями, за реакциями тела. Часто вам не кажется. Если после «милейшего человека» вы чувствуете, **что вас выпотрошили, высосали, кружится голова, ощущается слабость, скорее всего, вы столкнулись с психическим вампиром**. А нарциссы — это и есть психические вампиры.



Нарцисс думает только о себе, ему вы безразличны, он бессовестно будет брать ваше время, силы, энергию, пока вы даете.

Нарцисса отличает полное **отсутствие сопереживания и эмпатии**. Когда вы говорите нарциссу: «Мне больно, плохо, пожалуйста, так не делай», — он вас

либо не слышит, либо **специально начинает бить по болевым точкам**, чтобы истощить ваши ресурсы, как вампир пьет кровь.



Один из отличительных признаков нарцисса, по которому можно его распознать: вы для него — функция, бездушный робот, который должен его обслуживать.

Нарцисс не видит вас человеком, вы не должны так или иначе думать или делать. Вы — функция, вы обязаны делать то, что он хочет. Он лучше знает, какими вы должны быть. Вас отменяют как личность. Как человек вы для нарцисса не существуете. Это **абьюз**, вид психологического насилия.



Еще один из способов распознать нарцисса — он врет.

Врет, забывает, что говорил. Когда его ловишь на лжи, говорит: «Не было такого».

**Нарцисс ни в чем никогда не виноват. Он всю вину спихнет на вас.** Нарцисс очень завистлив, как будто вы у него что-то украли.

Нарцисс — это тот человек, который будет плохо говорить о других за их спиной, он и про вас за спиной сделает то же самое.

Нарцисс осуждает, критикует, постоянно чем-то недоволен, у него нет душевного покоя. От него исходит фальшь, неискренность.

**У нарцисса нет совести, он может обворовать, предать и будет этим гордиться.**

То есть то, что для нормального человека дико, неприемлемо, для нарцисса это круто.



Еще один из способов распознать нарцисса: он говорит только о себе.

Например, если это подруга-нарцисс, вы на что-то пожаловались, хотите сочувствия, поддержки, но подруга будет все переводить на себя. Вы — это второстепенно, а вот ее проблемы самые важные. То же самое с партнером-нарциссом: есть только **он и его проблемы**.

Нарцисс жутко неблагодарный, ведь в его картине мира все ему должны. Например, в 99 случаях из 100 ему нужно помочь, а стоит 1 раз попросить помощи, и нарцисс скажет, что ты обнаглел.

Моя клиентка жаловалась на нарциссичных родственников: она им много лет помогала, а отказала лишь один раз, потому что лежала с температурой 40. Нет, ей никто не помог, не принес горячий чай и лекарство. На нее вылили кучу грязи, какая она бессовестная, наглая и эгоистичная.



Один из ярких признаков нарцисса — **переворачивает реальность**, все с ног на голову. Это называется **газлайтинг**. У него черное — это белое, белое — это черное, и он вас буквально в этом будет убеждать. Картина мира нарцисса перевернута. **У него добро — это зло, а зло — это добро**. Неудивительно, что от такого крыша поедет, этим и опасны нарциссы.

Нарцисс будет вас убеждать, что абсолютно нормально воровать, изменять, предавать, клеветать, наговаривать, использовать людей, и **будет смеяться над чужой добротой**.



Нарцисс радуется, когда сделал что-то плохое: у нарцисса радость, сделал он другому радость.

То, что для психически здорового человека дико, для нарцисса норма. **И поэтому при контакте с нарциссом психика начинает сходить с ума.** Позже мы поговорим о том, что происходит с психикой человека, который оказался рядом с нарциссом.

Нарцисс всегда ищет, к чему прицепиться, до чего докопаться. Он выискивает чужие недостатки, высмеивает промахи, как в известной пословице: видит у других соринку в глазу, а в своем бревна не замечает.



Нарцисс вечно в поиске идеала, он мстит людям, когда они не соответствуют его представлению о них.

Поэтому нарциссизм — это психопатология личности; обычная же психология, выстраивание коммуникации как со здоровыми людьми с нарциссами не работают.

## ПРАКТИКА.

### 7 СПОСОБОВ РАСПОЗНАТЬ НАРЦИССА

Он самый умный, самый грандиозный, самый красивый, самый талантливый, самый непревзойденный и т. д., а все остальные — жалкие людишки, недостойные его величества.

**В мире нарцисса люди — это функции для подпитки его раздутого эго.**