

Елизавета Павлова

**В ПЛЕНУ
У НАРЦИССА:
Клинический психолог
о разрушительных
манипуляциях**

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
П12

Материалы, представленные в этой книге, публикуются исключительно в познавательных и развлекательных целях. Информация, изложенная в книге, не преследует цели оскорбить чувства людей с иной позицией или вероисповеданием. Материалы книги не предназначены для решения личных, медицинских или психологических проблем. В сложных жизненных ситуациях важно обращаться к квалифицированным специалистам и сохранять критическое мышление.

Павлова, Елизавета.

П12 В плену у нарцисса: клинический психолог о разрушительных манипуляциях / Елизавета Павлова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 208 с. — (Звезда соцсети)

ISBN 978-5-17-165620-1

Попали в отношения с нарциссом и чувствуете себя в ловушке? Готовы наконец разорвать порочный круг манипуляций и вернуть себе самооценку? Книга «В плену у нарцисса: клинический психолог о разрушительных манипуляциях» — ваш подробный план спасения!

Её автор Елизавета Павлова – дипломированный психолог, член Российского Психологического Общества, автор книги «Монстры с человеческим лицом: психология преступлений с предисловием Михаила Бажмина» и статей по психологии.

Откройте правду о нарциссическом влиянии и раскройте все секреты манипулятора. В этой книге вы найдете наглядные схемы и алгоритмы распознавания токсичного поведения, а также научитесь выстраивать непреодолимые границы, защищать свою психику и сохранять внутренний стержень. За одно прочтение вы изучите примеры и научный анализ, основанный на работах Отто Кернберга, Хайнца Кохута и Нэнси Мак-Вильямс. Позвольте себе сделать шаг к свободе и обрести ясность, чтобы больше никогда не попадать в плен чужих амбиций.

УДК 159.9
ББК 88.3

© Текст. Елизавета Павлова, 2025
© Оформление. ООО «Издательство АСТ»,
2026

ISBN 978-5-17-165620-1

Введение

Едва ли будет преувеличением сказать, что нарциссизм, наряду с депрессивными расстройствами и профессиональным выгоранием, — это действительно бич XXI века.

В эпоху слепого достигаторства, когда люди заиклены на материальных ценностях и внешних атрибутах успеха, когда по одежке встречают и по ней же провожают, трудно сохранять баланс материального и духовного, трудно определить для себя реальные ценности и очень легко потерять свое истинное «Я».

Люди все чаще задаются вопросом: «Как вырастить успешных детей?» На эту тему появляются книги, рассуждают блогеры. Беспокойные родители впитывают эту информацию, таскают детей на сотни кружков и секций, заполняя все их свободное время «полезными» делами, чтобы вырос «достойный человек». У детей не остается времени проявлять себя, заниматься тем, что им действительно по душе, раскрывать свои истинные способности.



Так много людей спрашивают, как вырастить успешных детей, и так мало кого интересует, как вырастить счастливых детей. В итоге во взрослую жизнь выходят не живые люди, а машины по достижению успеха. Гонка за статусом и материальными благами становится важнее отношений с близкими и друзьями, творческого проявления, гуманистических принципов жизни. С развитием социальных сетей и блогерства появилась мода на жизнь напоказ и бесконечное оценивание друг друга «лайками» и «дизлайками».

Наша эпоха — эпоха подмены духовных ценностей материальными, бешеной гонки за властью, богатством, успехом. Эпоха карьеризма, жизни напоказ и бесконечного оценивания всех всеми. Благодатная почва для разрастания нарциссизма, депрессивных расстройств и социопатии.

Все чаще в кабинет психолога приходят люди с запросами «Как мне успевать больше?», гордо демонстрируя при этом аккуратно составленный список на несколько страниц с теми делами, в которые надо еще как-то уместить новые: «Мне пусто и скучно, я не знаю, чего я хочу», «Я не понимаю, что я чувствую», «А может, то, чем я занимаюсь, вовсе не мое?» Растерянные люди, потерявшие себя и свои настоящие чувства в суете бездушной современности. Нарциссизм нового времени неплохо подпитывается внешними реалиями. Атрибуты совре-

менной жизни как будто созданы для этого. В наше время нарциссы могут не только любоваться своим отражением в зеркале и искать восторженные взгляды у узкого круга коллег и близких, но и бесконечно выкладывать свои фотографии и видео в социальные сети, получая возжеленные «лайки» со всего мира. Поэтому совсем не удивительно, что нарциссическое расстройство действительно является одним из самых распространенных психологических феноменов современного мира.

Слово «нарцисс» давно и очень прочно закрепилось в повседневном языке. Однако представления о нарциссах на бытовом уровне не выходят далеко за пределы мифа о самовлюбленном юноше Нарциссе и полюбившей его нимфе Эхо. Когда кого-то называют нарциссом, чаще всего имеют в виду эгоистичного, самовлюбленного, надменного человека, который свои интересы ставит превыше интересов других людей, демонстрируя окружающим свое превосходство. Однако проблема нарциссизма гораздо глубже. Особенности нарциссической личности могут крайне негативно сказываться на качестве жизни самого нарцисса и окружающих его людей. Есть немало случаев, когда отношения с нарциссами заканчивались полной утратой идентичности, депрессивными расстройствами и даже суицидом. Трудно переоценить токсичность нарциссов в отношениях. Ведь они обладают мощнейшим арсеналом



психологических манипуляций, которыми мастерски оперируют. Чтобы противостоять разрушительному воздействию этих манипуляций, важно быть хорошо информированным и иметь расширенные знания о феномене нарциссизма.

Бытового представления о нарциссах недостаточно для понимания их истинной сути. Если же углубиться в научное понимание нарциссизма в русле психоаналитической парадигмы, то можно утонуть во множестве интерпретаций, подходов, классификаций типов и проявлений нарциссической личности и окончательно запутаться в большом объеме сложной для восприятия информации.

При написании этой книги передо мной стояла непростая задача — не углубляясь в научные теории нарциссического расстройства, простым и доступным языком рассказать читателям о том, что же представляет из себя нарцисс, на чем зиждется его личность, чем он опасен в отношениях с другими людьми, и что делать, если близкий человек — нарцисс.

Чтобы информационный материал был доступнее для восприятия, в первой части книги представлена художественная история, в центре которой находится классический нарцисс.

Во второй части книги представлен научно-публицистический обзор феномена нарциссической личности. Эта часть книги отвечает на вопросы, кто такой нарцисс, каковы причины и предпосылки воз-

никновения нарциссического расстройства, каковы особенности взаимоотношений с нарциссом, какие существуют основные нарциссические манипуляции и способы совладания с ними. В основе психологического анализа лежат научные подходы таких известных исследователей нарциссического расстройства, как Отто Кернберг, Хайнц Кохут и Нэнси Мак-Вильямс, и собственные наблюдения автора. Каждый раздел подкреплён примерами из художественной части книги.

Структура книги, состоящая из художественной и научно-публицистической части, позволяет закреплять полученную информацию, опираясь на яркие примеры проявления нарциссического поведения, изображенные в повествовании.





Часть I

*В тисках
нарцисса.
Несчастный
случай*

Глава 1.

Под наблюдением

Вечер сентября был непривычно теплым. Город приглушенно шумел и отливал бликами огней по стенам комнаты и огромному — от потолка до пола — зеркалу. В приоткрытое окно проникал хоть и теплый, но уже по-осеннему влажный воздух, с едва уловимым ароматом прелых, уставших за лето травы и листьев.

В сумерках комнаты, прислонившись спиной к стене и раскинув босые ноги, неподвижно сидел человек. На нем был небрежно накинут свободный атласный темно-синий халат с большим капюшоном. В его правой руке был зажат телефон. Голова клонилась к груди, словно была непосильно тяжелой. Светло-русые волосы были мокрыми после недавно принятого душа. Взгляд лазурно-голубых глаз устремлен в одну точку на полу, где отражался просвет окна. Если бы не напряженная поза, можно было бы подумать, что человек мертвецки

пьян. Но это был не хмель. Смертельная усталость. Он только что разговаривал по телефону со следователем. Его снова вызывали на допрос. Когда они наконец успокоятся? Неужели он недостаточно убедителен? Что им еще нужно знать? И когда уже закончится вся эта скверная история?

Илья Горденко к своим 35 годам как будто неплохо устроился в жизни. У него была своя, приносящая стабильный доход, строительная фирма. Она начиналась когда-то с бригады по ремонту квартир, которую он собрал после ухода с третьего курса ИНЖЭКОНа. Решение покинуть институт было самостоятельным. Он считал, что преподаватели относятся к нему предвзято и недооценивают его способности, а одного из профессоров он и вовсе обвинил в некомпетентности и зависти, так как тот не разглядел в его проекте, разработанном в рамках курсовой работы, гениальную идею и убедил комиссию поставить ему «удовлетворительно», в то время, как его однокурсники почти все получили «хорошо» и «отлично». Вся эта история привела Горденко в ярость, он забрал документы из вуза и решил заняться ремонтом и строительством. В свою бригаду он взял однокурсников из параллельной группы, которых отчислили за плохую успеваемость, позже к ним подтянулась еще парочка знакомых кого-то из этих ребят. Работали они неплохо. Заказов хватало. В конце концов, Горденко открыл ИП и, помимо ре-



монтов, стал предлагать заказчикам услуги по строительству загородных домов. Затем для солидности он решил «вырастить» свою компанию до общества с ограниченной ответственностью. На должность управляющего директора компании Горденко нанял рекомендованного одним из его заказчиков Дениса Давыдова — грамотного и надежного парня. По сути, именно Давыдов по-настоящему управлял фирмой. Горденко говорил, что ему скучно решать организационные вопросы, скрывая за этой бравадой элементарное отсутствие нужных знаний и должного уровня подготовки.

В офис Горденко приезжал редко, в основном, чтобы убедиться, что все отлично работает, и чтобы лишний раз почувствовать себя в роли большого босса. А вот встречаться с заказчиками на объектах он любил. Ему нравилось, с каким уважением богатые, авторитетные люди обсуждают с ним свои строительные проекты. Зато решение вопросов с рекламациями заказчиков с выездами на объект было полностью делегировано Давыдову.

В целом фирма Горденко была неплохим примером хорошо организованного и прибыльного малого бизнеса.

Когда дела пошли в гору, Горденко смог позволить себе купить машину, о которой мечтал с детства, — большой и внушительный внедорожник премиум-класса.

В личной жизни у него тоже все до определенного момента складывалось неплохо, хоть и не всегда так, как хотелось бы. До периода расцвета своего бизнеса он выгодно женился на обеспеченной женщине, которая была старше его почти на десять лет. Но отношения не сложились, и через три года жена подала на развод. После этого у Горденко было много разных женщин, которые летели на него как мотыльки на прибрежный фонарь. Его внешность и умение производить впечатление делали его вожделенным объектом для многих красоток. И он с удовольствием этим пользовался. Но отношения никогда не длились долго. Горденко не был способен на глубокие чувства, и каждая новая пассия быстро надоедала ему.

Гордился ли он своей жизнью? Временами да. Но чаще всего он носил в себе тяжелое чувство, что в тех кругах, в которых он вращался в последние несколько лет, был лишь недоучкой, подхалимом и выскочкой, на много уровней ниже настоящих дельцов, которым он до изнеможения завидовал и на которых с самого детства мечтал быть похожим. А теперь еще и это темное пятно в биографии — его молодая, богатая любовница Альбина Вышницкая выпала из окна пятнадцатого этажа после их ссоры. Было заведено уголовное дело, в котором Горденко проходил подозреваемым в убийстве, и если бы не видеорекамеры на фасаде дома, которые зафиксировали, что он



вышел на 17 секунд раньше, чем она упала, то его положение было бы плачевным. Обстоятельства дела тщательно проверялись, и все указывало на несчастный случай — Горденко после ссоры ушел, а она, будучи нетрезвой, высунулась в окно, чтобы увидеть, как он уходит, потеряла равновесие и выпала.

Эту линию гнул нанятый Горденко адвокат, к этой версии склонялись и следователи. И только отец Альбины Станислав Николаевич Вышницкий не верил ни Горденко, ни экспертам, ни следователям. Он винил во всем его и с момента начала расследования прилагал немало усилий, чтобы собрать доказательства причастности Горденко к смерти своей дочери. И, наверное, Горденко пришлось бы несладко, если бы здоровье не подвело Вышницкого. Горе спровоцировало обширный инфаркт, и Вышницкий был вынужден уехать лечиться в израильскую клинику, где длительное время восстанавливал здоровье.

До смерти Альбины у Горденко были, на первый взгляд, неплохие отношения с ее отцом. Вышницкий инвестировал внушительные суммы в раскрутку бизнеса Горденко и вывел его на тот уровень, которого без такого покровительства он вряд ли бы достиг. Сам Вышницкий вызывал у Горденко смешанные чувства. С одной стороны, он восхищался им и гордился тем, что может так запросто общаться с человеком такого уровня. С другой стороны, каж-

дый раз, когда Вышницкий напоминал ему о своем превосходстве, Горденко терзало глубокое чувство зависти и злости.

Когда он понял, как сильно Вышницкого подкосила смерть дочери, он явственно ощутил, что помимо усталости, тревоги из-за статуса подозреваемого и досады из-за вереницы обрушившихся на него в последнее время проблем, испытывал еще какое-то едва уловимое чувство, которое не мог ни описать, ни объяснить — он словно был рад тому, каким уязвимым и слабым оказался человек, которого он считал нерушимой глыбой и перед которым произвольно робел.

Сумерки в комнате сгущались. По бледному лицу Горденко пробежала полоска неоновой отблеска. Город за окном продолжал гудеть.

Внезапно телефон в руке завибрировал. Горденко машинально посмотрел на дисплей, вздрогнул и вскочил с места. Вышницкий! Первой мыслью было не отвечать и выключить телефон. Но в таком случае он никогда бы не узнал, чего ожидать и к чему готовиться.

Дрожащей рукой Горденко поднес телефон к уху:
— Слушаю.

В трубке сначала был слышен только гул транспорта, будто человек на том конце провода ехал по оживленной трассе. Затем зазвучал грубый, чуть хриплый, но уверенный голос Вышницкого:

