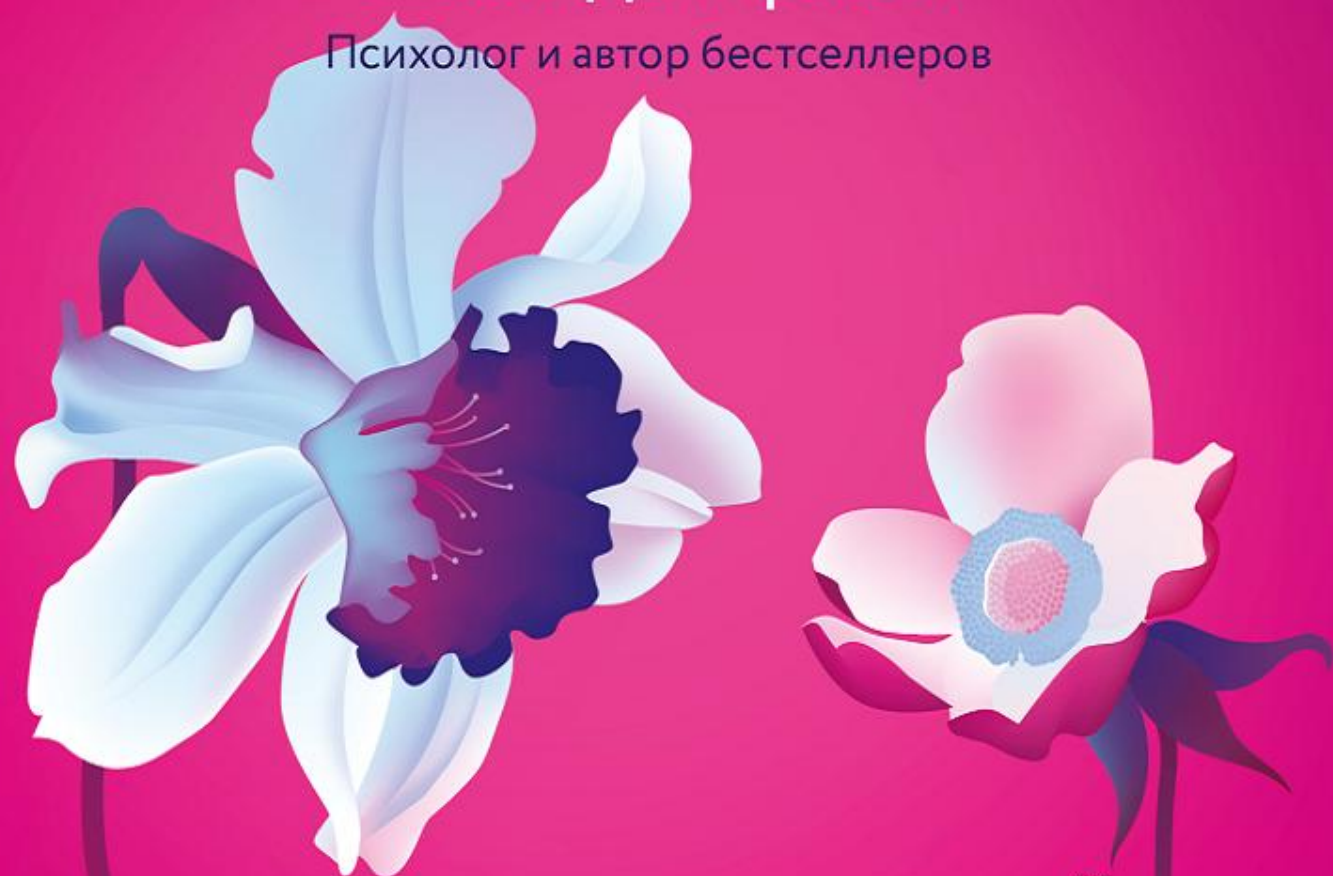


Шахида Араби

Психолог и автор бестселлеров



НАРЦИССИЧЕСКИЙ АБЬЮЮЗ

Как распознать манипуляции,
разорвать травмирующую связь
и вернуть контроль
над своей жизнью

Перевод
Марии Чомахидзе-Дорониной

МИО

StopТоксичность

Шахида Араби

Нарциссический абьюз

Как распознать манипуляции,
разорвать травмирующую связь
и вернуть контроль над своей жизнью

Перевод с английского Марии Чомахидзе-Дорониной

Москва
МИФ
2024

Оглавление

Посвящение	9
Введение. Путь	10
Глава 1. Как распознать нарцисса	18
Нарциссизм и психопатия	19
Исследования по нарциссизму и тактикам манипуляции	25
Что представляет собой нарциссический абьюз	28
В чем причины нарциссизма?	33
Кто же такой нарцисс	39
Фальшивое и истинное «я» нарцисса	42
Кого нарциссы выбирают себе в жертву	46
Абьюзивный цикл: идеализировать, обесценить, отвергнуть, уничтожить, вернуть	48
Обесценивание и отвержение	52
Обратное притяжение	57
Как стать кошмаром для нарциссов	58
«Во всем виновата жертва» и другие стереотипы о нарциссическом абьюзе	62
Нарциссы тоже жертвы?	66
Психическая болезнь или зависимость оправдывают абьюз?	67
Можно ли сопереживать нарциссам	71
Симультанные раны и комплексное ПТСР	75
Фальшивая маска нарцисса обманывает общество, позволяя продолжать абьюз	79
Следующая жертва нарцисса	83
Пять эффективных способов, с помощью которых абьюзивные нарциссы проникают в наши души	86
Учимся говорить на языке нарциссов	95

Романтические отношения	
с эмоциональными хищниками	103
Советы по романтическим отношениям	
с эмоциональными хищниками	117
Какие шаблоны не работают в отношениях	
с абьюзивными нарциссами	118
Словарь основных терминов	
для понимания нарциссического абьюза	123
Переводим с нарциссического языка на нормальный	129
Как разорвать отношения с нарциссом, социопатом	
или токсичным партнером — безопасно и навсегда	134
Расстаемся с нарциссом: подготовка к решающей битве	144
Эгоисты с легким расстройством	
личности (автор — Кристин Сунанта Уокер)	148
Аферы социопата:	
ничего личного (автор — Дженнифер Смит)	152
Опыт выживших	161
Глава 2. Любовь, секс и нарциссы: работа мозга	174
Влияние травмы на мозг	174
Мозг в абьюзивных отношениях: биохимическая	
привязанность, вызывающая зависимость от нарциссов	182
Травматическая привязанность	193
Комплексное ПТСР и нарциссический абьюз	195
Эмоциональные и психологические причины	
оставаться рядом с абьюзером	198
Глава 3. Как исцелиться от нарциссического абьюза	213
Одиннадцать шагов к исцелению	
от нарциссического абьюза	213
Как побороть биохимические	
и травматические привязанности	214
Как исцелить мозг от нарциссической травмы:	
разбор традиционных методов	224
Методы терапии и исцеления при комплексном ПТСР	225
Альтернативные методы исцеления	228
Забота о себе: советы профессионала.	
Гибридные техники	250
Манифестация новой реальности	255

Опыт выживших	257
Инструменты исцеления от нарциссического абьюза	257
Вред и польза психологических консультаций для жертв нарциссического абьюза	265
Интервью с Андреа Шнайдер, лицензированным клиническим социальным работником и автором книги «Вампиры, уничтожающие душу»	270
Как исцелиться от детской программы, которая притягивает к вам нарциссов (автор — Лиза Романо)	288
Как стать заботливым родителем для своего внутреннего травмированного ребенка (автор — Ингрид Рокке)	294
Обидные слова ранят и калечат (автор — Элисон Сорока)	305
Глава 4. Игра, в которой вы можете победить	309
Ваши слабости	310
Ваши сильные стороны	311
Сильные стороны нарцисса	312
Слабости нарцисса	314
Укрепляйте свой иммунитет	315
Избавьтесь от привычки угождать людям	317
Угождение людям, абьюз и забота о себе	318
Угождение людям и отвержение	319
Восстановление после отвержения	320
Семь непреложных истин о нарциссическом абьюзе: краткое резюме	324
Супертехники и бонусы	325
Глава 5. Никакого общения с нарциссом	337
Что такое «никакого общения»	341
Зачем прекращать контакт с абьюзивным человеком	342
Как правильно прекратить общение	342
Как выдержать режим «никакого общения»	344
Целебная сила необщения	345
Что делать, если вас безумно тянет к нарциссу: сто одиннадцать вариантов	352
Задача — не общаться с абьюзером: эксклюзивные советы Self-Care Haven	359

Совместная опека с нарциссом (автор — Ким Саид)	363
Мантры и позитивные аффирмации для необщения: почему молчание бывает громче слов	371
Опыт выживших	373
Как прекратить общение	373
Глава 6. Патологический нарциссизм в семье, дружбе, на работе и в обществе	390
Женский нарциссизм в дружбе	390
Нарциссические родственники и родители	396
Нарциссические коллеги и боссы	400
Как справиться с нарциссами, если общение неизбежно: шесть виртуозных ответов	409
Кибербуллинг и онлайн-хищники	415
Глава 7. Исцеление от эмоциональной травмы и новая жизнь	421
Опыт выживших	428
Инструменты для преодоления нарциссического абьюза	428
Глава 8. Десять истин для жертв абьюза, которые изменяют вашу жизнь	436
Опыт выживших	443
Как реализовать мечты и восстановить жизнь после абьюза	443
Глава 9. Осознайте свою силу и агентность	453
Глава 10. Как восстановиться и поставить точку в отношениях с помощью письменного слова	460
Опыт выживших	463
Что бы вы сказали другим выжившим?	463
Заключительное письмо для жертв абьюза: признание в любви	477
Вопросы и ответы: нарциссизм	479
Библиография	510
Электронные ресурсы	526

Посвящение

Я посвящаю эту книгу всем выжившим и тем, кто продолжает бороться: исцеляется, расцветает и преодолевает трудности каждый день.

Ваш голос, ваша история, ваш вклад обладают колоссальным значением и ценностью. Благодарю вас за все, что вы делаете, и за то, кем являетесь — прекрасными, сильными, гениальными и, наконец, свободными людьми.

Особую благодарность я хочу выразить всем, кто помогает жертвам абьюза и защищает их. Ваши искренность и любовь неустанно напоминают нам о том, что каждый выживший обладает безграничной силой — силой не сдаваться и трудиться ради общего блага.

Доступ к электронным ссылкам¹

В книге вы найдете ссылки на онлайн-ресурсы. По возможности я даю полные гиперссылки, однако по некоторым ссылкам лучше переходить через электронную версию книги.

Введение

Путь

«Я росла с нарциссическим, абьюзивным отцом и двенадцать лет своей взрослой жизни повторяла один и тот же дисфункциональный паттерн отношений, выйдя замуж за нарцисса и абьюзера. За эти двенадцать лет я никогда не чувствовала себя в безопасности — эмоционально, физически, финансово и психологически. Я никогда не была “достаточно хороша”, чтобы угодить мужу, хотя отдала ему лучшие годы своей жизни и вложила все свои сбережения в его мечту. Я боялась завести с ним детей... Наконец я ушла от него, но прошло уже два года, а мы так и не развелись. Я не живу с ним сейчас, но мы все еще женаты. Он разрушил бизнес, который мы создавали вместе, практически разорил меня и испортил мою кредитную историю. Мне до сих пор тяжело найти в себе смелость и силы, чтобы покончить с этим кошмаром. Два года депрессии и мрака, два года я живу в страхе и все равно стараюсь поддерживать его, хотя он никогда не любил меня и я не получала никакой отдачи».

Хэлли, выжившая из Кентукки

В 2016 году, когда вышло первое издание этой книги, понятия «нарцисс» и «психопат» в контексте романтических отношений были еще мало изучены в литературе. С тех пор эмпирические данные научных исследований подтвердили многие наблюдения, отмеченные в ранних версиях данной работы. В сентябре 2022 года я дополнила книгу, включив в нее результаты

удивительных новых трудов, проведенных за шесть лет после выхода первого издания.

В 2021 году я также провела в Гарвардском университете собственное исследование, одобренное Экспертным наблюдательным советом. Мы анализировали опыт 1294 человек, состоявших в романтических отношениях с партнерами, которые обладали нарциссическими и психопатическими чертами. Хотя полные результаты данного конкретного исследования будут включены в другую публикацию, я добавила в обновленное издание книги некоторые новые наблюдения, а также список литературы, чтобы предложить читателям наиболее актуальную и максимально подробную информацию по теме.

Вы также найдете множество рассказов выживших, которые я собрала во время работы над книгой в 2016 году; они помогли понять данный тип отношений в тот период, когда еще не было проведено никаких опросов и масштабных исследований и ощущалась острая нехватка информации. В 2016 году я, как писатель и ученый, взяла на себя задачу рассказать миру о нарциссическом абьюзе — задолго до того, как он попал в мейнстрим и стал популярной темой для обсуждений. С тех пор две мои статьи в этой области получили невероятный отклик — их прочитали более 25 млн человек во всем мире. Также я написала второй бестселлер, который попал во все крупнейшие книжные магазины, сделав эту тему еще более обсуждаемой. Я бесконечно благодарна всем выжившим, которые внесли свой вклад в мою работу за эти годы. Именно вы помогли другим выжившим, исследователям и активистам лучше понять, как влияют на нашу жизнь отношения с нарциссами и психопатами. Вы — та причина, по которой я занимаюсь своей работой.

Те из нас, кто столкнулся с нарциссическим абюзом еще в детстве, прекрасно знакомы с травматической привязанностью, которая не позволяет вырваться из порочного круга уже во взрослом возрасте, когда мы находимся в отношениях с нарциссами. Один из членов моей семьи был нарциссом,

и я с детства наблюдала за нарциссическим абьюзом, что привело к разрушительным, токсичным отношениям, которые у меня складывались с нарциссами — друзьями, партнерами, знакомыми и коллегами. Прошло много лет, и я могу сказать, что опыт нарциссического абьюза стал для меня даром, а не проклятием, потому что я сумела направить его в позитивное русло и добиться потрясающих результатов в своей жизни.

Важно отметить, что одних только знаний недостаточно, чтобы излечиться от нарциссического абьюза, хотя они и имеют огромное значение. Мне пришлось задействовать различные методики исцеления, направленные на сознание, тело и дух. Самоанализ и самосовершенствование не были для меня новинкой, но нарциссический абьюз привел меня к исцелению через катарсис — в противном случае я никогда не прошла бы этот путь. Многие годы я экспериментировала с различными видами осознанности, исцеления и заботы о себе. Это помогло мне вернуть ощущение собственной целостности и самостоятельности, которое я утратила из-за травмы.

В ходе общения с эмоциональными манипуляторами я кардинальным образом переосмыслила понимание уместных границ, вернулась к своим истинным ценностям и нашла силы восстановиться после психологического абьюза, направив полученный опыт в продуктивное русло. Мой путь не был идеальным, мне пришлось преодолеть немало препятствий, а также осознать и проанализировать незажившие раны.

При этом я написала несколько книг, стала одной из первых, кто провел исследования по этой теме, занялась любимым делом, исключила токсичных людей из своей жизни, окончила два лучших университета страны, поделилась опытом и знаниями с многочисленным сообществом выживших и помогла многим людям исцелиться. Теперь я точно знаю: жизнь можно изменить к лучшему, и вы способны использовать свои знания, чтобы достичь успеха и внести собственный вклад в общее дело.

Я бесконечно благодарна за возможность исцелиться самой и помочь в этом другим. *Я в долгу за каждое чудо, которое*

позволило мне поддержать столько выживших. Все мы стремимся к счастью, и путь к нему можно проложить, если превратить боль в исцеление, кризис — в преобразование, распятие — в воскресение. В этой книге я делюсь своей историей и историями других выживших, потому что хочу, чтобы все люди, пережившие абьюз и травму, независимо от своего предыдущего горького опыта знали: сдаваться нельзя.

О книге

В **главе 1** вы получите подробную информацию о нарциссическом расстройстве личности и нарциссических чертах, а также о психопатии. Познакомьтесь с последними исследованиями по нарциссическим чертам и тактикам манипуляции, с которыми они ассоциируются. Вы также узнаете, что представляет собой цикл абьюза, чем нарцисс и нарциссический абьюз отличаются от самой обычной эгоистичной сволочи и плохого обращения, откуда берется нарциссизм, что означает нарциссическое поведение и как перевести его на человеческий язык, а также получите представление об общепринятых терминах в сфере нарциссического абьюза и о шаблонах нормальных отношений, которые не работают в отношениях абьюзивных. Наконец, вы узнаете о мифах и стереотипах, осуждающих жертв абьюза, которые обычно мешают несчастным объективно оценить и понять свой опыт.

В **главе 2** мы обсудим биохимические, психологические и травматические связи, которые привязывают жертву к абьюзеру даже после того, как она поймет, с чем имеет дело, а также проанализируем влияние травмы на мозг. Об этом крайне важно знать, потому что многие жертвы винят себя за то, что слишком долго остаются в отношениях с абьюзером, не понимая, как последствия травмы привязывают нас к токсичным партнерам.

Главы 3 и 4, пожалуй, самые важные в этой книге, поскольку они подробно рассказывают о том, как вырваться из оков

токсичных отношений, и о том, какие виды терапии и методы исцеления помогут восстановиться после абьюза. Мы также обсудим, как раскрыть в себе «суперсилу воина», чтобы оторваться от абьюзивных людей и построить еще более удивительную жизнь после нарциссического абьюза.

Глава 5 полезна тем, кто прервал контакт с абьюзером: здесь вы найдете ресурсы, советы и методы, которые помогут не только прекратить общение с токсичным человеком, но и не возобновлять его. В этой главе вы также увидите список из 111 альтернатив общению с нарциссом — они необходимы, чтобы не допустить срыва.

В **главе 6** мы рассмотрим патологический нарциссизм в нашем обществе и культуре и подробно поговорим о том, как общаться с нарциссическими родственниками, друзьями, коллегами и даже с онлайн-нарциссами, такими как кибербуллеры.

В **главах 7–10** представлены заключительные размышления о том, что значит быть выжившим, как излечиться от эмоционального абьюза, вернуть себе контроль и силу воли, а также как превратить травматический опыт в победу, переписав историю своей жизни и выбрав новый сюжет.

Опыт выживших. В конце каждой главы вы найдете не только дополнительные статьи опытных терапевтов, писателей, публицистов, экспертов и исследователей по теме нарциссического абьюза и последствий травмы, но и раздел под названием «Опыт выживших», где представлены результаты сотен опросов, которые я провела с выжившими по всему миру в 2016 году. Такие истории проливают свет на всю сложность и запутанность эмоционального и психологического абьюза именно с той точки зрения, которую часто упускает из виду клинический подход. Это поможет читателям преодолеть разрыв между существующими исследованиями по данной теме и реальным жизненным опытом.

В книгу вошли статьи авторов бестселлеров, лицензированных психотерапевтов, популярных блогеров и публицистов. Для меня большая честь включить в это издание статьи

терапевта, писателя и лицензированного клинического социального работника Андреа Шнайдер; писателя и лайф-коуча Лизы Романо; основателя портала «Исцеление комплексной травмы и ПТСР» (Healing Complex Trauma and PTSD), удостоенного наград блогера Лилли Хоуп Лукарио; ведущей радиостанции «Новости ментального здоровья» (Mental Health News Radio) Кристин Уокер; основателя платформы «Настоящая любовь — это обман» (True Love Scam) Дженнифер Смит; терапевта Ингрид Рокке; писателя и коуча Ким Саид, а также основателя портала «Медиа против абьюза» (Ending Abuse Media) Элисон Сорока.

В конце книги вы найдете раздел «Вопросы и ответы», который я настоятельно советую не пропускать, а также список дополнительных ресурсов со ссылками на ряд наиболее информативных веб-сайтов, статей и видео по нарциссическому абьюзу.

Также в издании я оставила ссылки на медитации и размышления на моих ресурсах Self-Care Haven*, связанные с темами определенных глав. Обычно я предлагаю их только своим индивидуальным клиентам, но теперь они доступны и для читателей.

Читая эту книгу, как я надеюсь, вы не только почувствуете, что вас понимают и слышат, но и найдете в себе силы встать на путь исцеления, но и сможете помочь другим людям, переживающим схожую ситуацию. Этот опыт, на первый взгляд разобщающий, можно направить на служение высшей цели и использовать для того, чтобы лучше понять наш мир и живущих в нем людей.

Я знаю, что иногда вы теряете надежду, а боль кажется невыносимой, особенно если у вас выработался паттерн привязанности к нарциссам. Однако на этапе восстановления и исцеления перед вами откроется совершенно другой мир. Проявите доброту к себе, даже когда вам кажется, что никто

* Тихая гавань для заботы о себе. *Прим. ред.*

вас не любит. В конце концов вам придется спасти себя самим — снова и снова, несмотря ни на что. Вы и история вашей жизни очень важны для этого мира. Вы заслуживаете всего самого замечательного. Вы сильная, удивительная личность. Вы боец. Вы воин.

Я призываю всех выживших пройти собственный путь исцеления и позаботиться о себе после нарциссического абьюза; вы можете жить полноценной жизнью, используя информацию, которую предлагает моя книга. Этот опыт вдохновит вас на исцеление и придаст вам сил, чтобы воскреснуть из пепла и стать еще лучше.

Сколько бы мы ни учились, сколько бы ни совершенствовались, всегда найдется что-то новое. Путь исцеления на самом деле никогда не заканчивается — это только начало, и я хочу поделиться с вами эффективными инструментами, которые помогли мне достичь своей цели.

Поверьте, когда вы научитесь воспринимать даже самые тяжелые моменты как благословение, ваша жизнь наполнится и другими благословениями — новыми друзьями, которые поддержат вас, новыми мечтами, новыми способами настроиться на свой внутренний божественный компас и осознать собственную, Богом данную, ценность. Внутри вас есть свет, бесконечно превосходящий все испытания, которые вы сейчас переживаете. И этот свет всегда будет гореть, даже во время и после тяжелейших травм.

Нарциссы считают, что могут сломать, уничтожить нас, но на деле они на это не способны. Несмотря на причиненный ими вред, мы сильнее их — сердцем, разумом и душой. Каким бы сломленным вы ни чувствовали себя сейчас, в каждом из вас есть кое-что более сильное, чем абьюз. Это та ваша часть, которая знает, что вы хотите выжить и добиться успеха. Это та ваша часть, которую вы должны услышать, прежде чем распрощаться с надеждой на счастливую жизнь. Это та ваша часть, которая позволит преодолеть разрушения и воссоздать себя заново — как победитель, а не побежденный.

Помните: когда злокачественный нарцисс пытается оскорбить вас, это фактически комплимент, хотя и незапланированный. Потому что на самом деле он говорит: «Ты пугаешь меня. Твой свет сияет слишком ярко, поэтому я должен погасить его. У тебя слишком много поддержки, поэтому я пытаюсь разобщить тебя с семьей и друзьями, изолировать тебя, чтобы ты зависела только от моего одобрения. Твои таланты и сильные стороны слишком бросаются в глаза, поэтому я должен пристыдить тебя, чтобы ты спряталась, ведь я завидую твоему успеху и потенциалу. Твоя внутренняя и внешняя красота слишком очевидна, поэтому я должен вызвать у тебя комплексы, чтобы тебе даже в голову не пришло, что ты заслуживаешь кого-то лучше меня. Твои ум, интуиция и пронзительность острее бритвы, поэтому я должен манипулировать тобой, чтобы ты не доверяла самой себе и не распознала моих действий. Твой голос слишком сильный, поэтому я должен заглушить его».

Ваша жажда знаний и исцеления — только первый шаг и стремление к грандиозным свершениям. Вам не место в тени, куда вас вынуждают прятаться. Вы заслуживаете права выйти на свет во всей своей красе. Ваша судьба зависит от осознания собственной ценности и незаменимости в этом мире. Вам есть что предложить, и вам никогда больше не придется жертвовать собой ради желаний другого человека. Вы заслуживаете того, чтобы вас видели и слышали. Кем бы вы ни были и где бы вы ни оказались на данном жизненном этапе, вы всегда можете использовать тяжелый жизненный опыт как ключ к ярким победам. Жизнь после нарциссического абьюза полна чудес, и главное — впустить их.