


НАРЦИСС В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Джули Л. Холл

НАРЦИСС В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

КАК ЗАЯВИТЬ О СВОИХ ПРАВАХ
И ВОССТАНОВИТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.53
X72

Julia L. Hall
THE NARCISSIST IN YOUR LIFE:
Recognizing the Patterns and Learning to Break Free

Copyright © 2019, Julia L. Hall. This edition published by arrangement
with Da Capo Lifelong Books, an imprint of Perseus Books, LLC,
a subsidiary of Hachette Book Group Inc., New York, New York, USA.
All rights reserved

Научный редактор *Ксения Барке*,
психотерапевт, клинический психолог

Холл, Л. Джули.
X72 Нарцисс в вашей жизни. Как заявить о своих правах и вос-
становить личные границы / Джули Л. Холл ; [перевод с ан-
глийского Е. Бирюзовой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 448 с.

ISBN 978-5-04-113716-8

Нарциссизм глубоко разрушителен для тех, кто подвержен его искажени-
ям, манипуляциям и ярости.

Как распознать нарцисса? Что происходит в нарциссической семье? Ка-
ковы проблемы со здоровьем, связанные с нарциссическим насилием? Эти и
многие другие вопросы автор— коуч и журналист, а также непосредственный
участник нарциссических отношений — Джули Л. Холл освещает в своей
книге. Она предоставляет всестороннее, актуальное и доступное руководство,
которое не только поможет вам понять травму нарциссического насилия, но
и преодолеть циклы травм в будущем и двигаться вперед!

Автор демонстрирует на жизненных примерах всю сложность эмоцио-
нальной деформации «пострадавших» и с состраданием дает практические
стратегии преодоления тяжелого опыта. Книга обязательна для чтения как
для «выживших», так и для тех, кто их консультирует.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

© Есения Бирюзовая,
перевод на русский язык, 2021
© Оформление.

ISBN 978-5-04-113716-8

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

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
<i>Моя история</i>	20
<i>Как читать эту книгу</i>	21

ЧАСТЬ 1. ЗАЯВЛЯЕМ О СВОИХ ПРАВАХ

Глава 1. Понимаем свои права	29
<i>Нарциссы нарушают права человека</i>	29
<i>Отказываемся от отрицания</i>	32
<i>Заявляем о своих правах</i>	34
<i>Распознаем лицемерие нарцисса</i>	35
<i>Понимаем свою злость</i>	36
<i>Понимаем свои потребности</i>	37
Глава 2. Распознаем нарцисса	39
<i>Почему нарциссическое расстройство личности редко диагностируют</i>	39
<i>Распознаем, с чем имеем дело</i>	41
<i>Слова предостережения</i>	42

ЧАСТЬ 2. НАРЦИССИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ

Глава 3. Характерные черты нарциссического расстройства личности	45
<i>Ложные представления и факты о нарциссизме</i>	46
<i>Характерные черты нарциссизма</i>	49
<i>Прочие черты нарциссизма</i>	56
<i>Страхи нарцисса</i>	63
<i>Что несвойственно нарциссам</i>	65
<i>«Причуды» нарциссов</i>	70
<i>Нарциссы в социальных сетях</i>	73
<i>Скука нарцисса</i>	76
Глава 4. Причины нарциссизма. Расстройство эмпатии	79
<i>Причины и развитие нарциссизма</i>	79
<i>Расстройство эмпатии у нарцисса</i>	81
<i>Влияние расстройства эмпатии у нарцисса</i>	85
Глава 5. Скрытый нарциссизм, эксгибиционизм и злокачественный нарциссизм	91
<i>Скрытый нарциссизм и эксгибиционизм</i>	91
<i>Злокачественный нарциссизм</i>	98
Глава 6. Нарциссическое насилие	101
<i>Нарциссизм — злокачественное расстройство</i>	103
<i>Что скрывается под маской:</i> <i>задира, трус, лжец и мошенник</i>	104
<i>Паттерны нарциссического насилия</i>	107
Глава 7. Нарциссическая травма: последствия для здоровья	115
<i>Посттравматическое расстройство у детей, воспитанных нарциссами</i>	116

ЧАСТЬ 3. НАРЦИССИЧЕСКАЯ СЕМЬЯ

Глава 8. Роли и правила в нарциссической семье	129
<i>Описание нарциссической семьи</i>	130
<i>Правила игры</i>	132
<i>Семейные роли</i>	137
Глава 9. Паттерны взаимодействия в нарциссической семье	157
<i>Изоляция</i>	157
<i>Ярость</i>	159
<i>Проекция</i>	162
<i>Чувство стыда</i>	167
<i>Газлайтинг</i>	170
<i>Триангулирование</i>	173
<i>Когнитивные искажения</i>	175
<i>Клевета и ложные обвинения</i>	178
<i>Суицид и другие трагические события</i>	180
Глава 10. Уважение и любовь нарцисса	184
<i>«Уважение» нарцисса</i>	184
<i>Презрение нарцисса</i>	186
<i>«Любовь» нарцисса</i>	187
Глава 11. Почему нарциссизм процветает в семьях	191
<i>Нарциссизм — ваша норма</i>	191
<i>Мартышка видит, мартышка делает</i>	192
<i>Биология</i>	193
<i>Межпоколенческая передача травмы</i>	194

ЧАСТЬ 4. ПАРТНЕРЫ НАРЦИССОВ

Глава 12. Любовь, партнерство и разрыв с нарциссом	197
<i>Романтическая идеализация</i>	197
<i>Обесценивание и отвержение</i>	199
<i>Почему вы это не предвидели</i>	200
<i>Жизнь с нарциссом: ад в беличьем колесе</i>	200
<i>Кто попадает на удочку нарцисса</i>	202
<i>Ваш партнер — нарцисс?</i>	205
<i>Нарцисс — человек-паразит</i>	209
Глава 13. Созависимость и нарциссизм	211
<i>Потакатель/созависимый</i>	211
<i>Паттерны созависимости</i>	212
<i>Травмирующая связь</i>	216
<i>Преодолеваем созависимость</i>	218
<i>Нарцисс — «голый король»</i>	221
Глава 14. Партнер-нарцисс: остаться или уйти	224
<i>Остаемся в отношениях</i>	224
<i>Уходим от партнера</i>	228
Глава 15. Воспитываем детей с нарциссом	234
<i>Защищаем детей от супруга-нарцисса</i>	235
<i>Как защитить детей</i>	236
<i>Помогаем детям справиться с навязанными семейными ролями</i>	242
<i>Защищаем детей от созависимости</i>	251
<i>Воспитываем детей с бывшим супругом-нарциссом</i>	252
<i>Синдром отвержения родителя</i>	256

ЧАСТЬ 5. ДЕТИ НАРЦИССОВ

Глава 16. Гиперопекаемые дети и дети, которым не хватило внимания	261
<i>Идеализация и обесценивание</i>	262
<i>Парентификация: перевернутые отношения</i> «ребенок — родитель»	263
<i>Игнорирование</i>	264
<i>Поглощение личности</i>	269
<i>Инфантилизация</i>	272
<i>Вседозволенность</i>	273
<i>Чрезмерная похвала</i>	277
Глава 17. Распознаем и отказываемся от семейной роли	283
<i>Обычные подозреваемые: роли детей</i> и как они распределяются	283
Глава 18. Отношения между сиблингами	298
<i>Почему нарциссы разделяют своих детей</i>	299
<i>Стратегия «разделяй и властвуй»</i>	301
<i>Как справиться с «золотым» сиблингом</i>	304
<i>Отношения взрослых сиблингов</i>	304

ЧАСТЬ 6. ПРЕОДОЛЕВАЕМ НАРЦИССИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

Глава 19. Анализируем свою травму	313
<i>Почему травма, нанесенная нарциссом,</i> <i>переживается так долго</i>	313
<i>Смотрим правде в глаза</i>	317
<i>Понимаем свое горе</i>	318
<i>Этапы работы горя</i>	320

<i>Переосмысливаем свои истории</i>	325
<i>Взрослые дети нарциссов завершают цикл</i>	329
<i>Взрослые дети нарциссов в роли родителей</i>	330
<i>Роль психотерапии: ее польза и риски.</i>	
<i>Выбираем хорошего психотерапевта</i>	333
Глава 20. Справляемся с нарциссом	338
<i>«Милые» нарциссы</i>	338
<i>Выстраиваем границы</i>	340
<i>Когда нарциссы стареют</i>	350
<i>Как общаться со стареющими родителями-нарциссами</i>	354
Глава 21. Шаги к исцелению	358
<i>Стратегии исцеления</i>	359
<i>Верьте своим инстинктам</i>	381
<i>Подумайте о своем будущем</i>	383
<i>Проведите самостоятельную оценку</i>	387
<i>Примите свою уязвимость</i>	398
<i>Примите своих внутренних изгоев</i>	399
Глава 22. Движемся дальше: от суровых уроков к исцеляющим	402
<i>Отпускаем и идем дальше</i>	403
<i>Советы на пути к исцелению</i>	405
Глоссарий	409
Ресурсы	419
Источники	422
Алфавитный указатель	437

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, Фióне 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 семьи пройти сквозь бурные воды. А еще моим сестрам Эдриэнн Фьюзон 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, переименованию 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