

КЭРИЛ
МАКБРАЙД



СВОБОДА
ОТ НАРЦИССА

Как выйти
из травмирующих
отношений

МИОО

Оглавление

Примечание автора	10
Введение	11
Часть первая. Как распознать проблему	15
Глава первая. Как мне это понять: не с нарциссом ли я в отношениях?	17
Глава вторая. Ты не тот человек, кем был до свадьбы! Динамика отношений	34
Часть вторая. Освобождение	53
Глава третья. Если один из супругов — нарцисс: оставаться или уходить?	55
Глава четвертая. Что будет лучше для детей? Какое решение выбрать?	75
Глава пятая. Бракоразводный процесс: война в зале суда	92
Глава шестая. Ищем помощников: кто должен быть в вашем «войске»	126
Часть третья. Исцеление от психологических травм, нанесенных нарциссом	155
Глава седьмая. Боевые действия после развода: как обеспечить внутреннюю оборону	157
Глава восьмая. Идем вперед: доспехи исцеления	184

Глава девятая. Родительская эмпатия и ваш травмированный ребенок	214
Глава десятая. Пилотный проект AIMS	249
Благодарности	283
Библиография	289
Ресурсы по эмпатии	292
Ресурсы для детей	294
Кинотерапия	298
Об авторе	301

*Посвящается
моим любящим детям и ангелочкам-внукам:
Нейту, Паул, Мегган, Дэвиду, Маккензи,
Изабелле, Деклану, Киллиану, Алексу и Кену*

Примечание автора

Примеры, случаи из жизни и персонажи этой книги реальны и взяты из моего жизненного опыта, исследований и клинической практики. Имена и детали были изменены, в некоторых случаях персонажи и ситуации являются составными.

Введение

Последние 12 лет к моему холодильнику приклеена записка, на которой написано: «Следуй за своей целью — и Бог дарует тебе твою мечту». Я повесила ее, когда писала свою первую книгу — «Достаточно хорошая»^{*}. Записка измялась и выцвела, но по-прежнему каждый день приветствует меня.

На протяжении всей своей карьеры я стремлюсь помочь людям осознать, какие многочисленные сложности появились в их жизни из-за того, что их семьи были дисфункциональными, и исцелить этих людей от последствий искаженной любви. За тридцать с лишним лет работы психотерапевтом я убедилась, что нарциссизм — расстройство личности, простирающееся далеко за пределы обычного эгоизма и самолюбия, — самая частая причина проблем в семье. Нарциссы имеют грандиозную потребность в похвалах и внимании. Они часто переоценивают собственные умения, но окружающих всегда принижают — особенно тех, кого, по их словам, любят. Близкие отношения с нарциссом бывают пьянящими и всепоглощающими, но часто в конце концов нарцисс полностью

^{*} Макбрайд К. Достаточно хорошая. Путь исцеления для женщин, выросших рядом с нарциссическими матерями. Нижний Новгород: Издательство Елены Терещенковой, 2019. *Прим. ред.*

поглощает вас: ваши надежды и мечты, ваше спокойствие, ваши деньги.

Как клинический психолог я не раз слышала слова боли и видела слезы пострадавших от чужого нарциссизма: маленьких и повзрослевших детей, партнеров и супругов, жертв насилия и преступлений. Работа привела меня и к судебнo-медицинским допросам, и к показаниям свидетелей-экспертов. Я немало взаимодействовала с судебной системой, адвокатами, судьями, сотрудниками сил правопорядка и социальными службами — и приобретенным опытом я воспользуюсь, чтобы помочь вам в этой книге.

После выхода моей первой книги мне пришло много писем от читателей. Они делились своими историями о жизни с матерями-нарциссами. Для меня было большой честью получить такой отклик от людей со всего мира, я была очень тронута читательскими обращениями. Однако, кроме отношений с матерями, мои читатели хотели обсудить со мной и романтические отношения. Прочитав первую книгу, они поняли, что нарциссизм матерей настолько исказил их ожидания от любви, что они вступали в отношения только с нарциссами. В письмах читатели рассказывали, как оказались заперты в конфликте с партнером, терпели бесконечные споры и манипуляции, тратили много денег на юристов — но не могли полностью разрешить этот конфликт. Почти в каждом письме слышались нотки отчаяния. Почему они постоянно попадают в отношения с нарциссами? Их вопросы заставили меня провести больше исследований и клинической работы, и результатом стала вторая книга.

Читая книгу, помните: я всем сердцем хотела бы физически находиться рядом с вами в этом путешествии к самопознанию. Жить в таком смятении и с такой болью сложно. Трудно

и понять, как отношения, так мощно и всепоглощающе начинавшиеся, настолько деградировали. Любовь — это величайший дар, который мы преподносим друг другу, но нарциссы не способны любить. Они очаровательны, особенно в начале отношений, но их способность понимать чужие чувства и сопереживать ограничена. Это сбивает партнера с толку и причиняет немало страданий. Когда у нарциссов рождаются дети, на них все вышеперечисленное тоже действует разрушающе.

Если ваши родители — нарциссы или если вы попали в западню отношений с нарциссом, скорее всего, это мешает вам жить цельной, здоровой жизнью. Я верю, что вы сможете избавиться от причиненных нарциссом страданий, узнать о себе больше, исцелить себя и помочь исцелиться вашим детям. Надеюсь, книга даст вам важную информацию, которая по-настоящему изменит и вашу жизнь, и жизнь ваших близких.

Эта новая книга разделена на три части: «Как распознать проблему», «Освобождение» и «Исцеление от психологических травм, нанесенных нарциссом». Сначала вы узнаете, как идентифицировать проблемы, которые партнер-нарцисс создает вам и вашим детям. Потом — как разобраться в запутанной динамике отношений, как взвесить все за и против и решить: остаться в отношениях или уйти и когда нужно это сделать, чтобы уберечь себя и детей. И наконец, вы получите «дорожную карту» для восстановления. Поскольку к разводу, скорее всего, будет привлечена судебная система, в книге описаны возможные проблемы, с которыми вы столкнетесь, и пути их решения. Кроме того, я изложу свои идеи по поводу необходимых судебных реформ.

Из этого практического руководства вы узнаете, как выбрать лучшую для вас и ваших детей стратегию поведения, если ваш

партнер — нарцисс. Не пытайтесь сориентироваться в бракоразводном процессе самостоятельно. Изучите книгу, чтобы заранее знать, как нарциссы реагируют на несогласие, раздельное проживание, развод, определение опеки над детьми. Я расскажу вам о том плохом, через что пришлось пройти некоторым людям в нарциссических отношениях, а также поведаю и о положительной стороне освобождения, о здоровом, исцеляющем опыте, который вы можете пережить. Если вы узнаете в этих историях себя или своего партнера/супруга, то, надеюсь, у вас хватит духа пойти до конца и сделать шаг к свободе и к себе.

Послание данной книги — это послание надежды. Если вы когда-нибудь в отчаянии смотрели на партнера и думали: «*Освобожусь ли я когда-нибудь от тебя?*» — то знайте, что ответ — здесь. Вы можете освободиться. Эта книга даст вам необходимые инструменты, чтобы защитить и окружить заботой себя и детей. Когда вы поймете, почему же ваша жизнь идет шиворот-навыворот и вверх тормашками, вы сможете снова найти ваше истинное «я». Сможете освободить себя и своих детей от последствий искаженной любви. Давайте же начнем.