

Содержание

Об авторе	13
Благодарности	14
Введение	15
От издательства	18
Часть 1. Что мы понимаем под нарциссизмом	19
Глава 1. Что такое нарциссизм	21
Что значит быть нарциссом	22
Когда появился этот термин	24
Основные признаки нарциссизма	24
В семье и среди друзей	25
В романтических отношениях	26
На работе	26
Что значит быть жертвой нарцисса	27
Тревога	28
Смятение	28
Стыд	28
Неуверенность в себе	29
Посттравматическое стрессовое расстройство и комплексное посттравматическое стрессовое расстройство	29
Эмоциональное насилие может иметь долгосрочные последствия	30
Эта книга поможет вам встать на путь ментального исцеления	32
Выводы	32

Глава 2. Разоблачаем нарцисса	35
Нарциссизм: понятие, которое включает в себя широкий спектр психических расстройств	36
Преимущества здоровых форм нарциссизма	37
Когда проявления нарциссизма становятся опасными	38
Диагноз НРЛ ставится небольшому проценту населения	38
Скрытый и явный нарциссизм	39
Нарцисс преследует множество целей	39
Повышение самооценки	40
Быть в центре внимания	40
Получать похвалу и комплименты	40
Превозносить себя над другими	41
Посеять в своих жертв ощущение замешательства и неуверенность в себе	41
Манипулирование	41
Отказ от привязанности и близости	42
Формировать у жертвы чувство зависимости	42
Ваш опыт общения с нарциссом: вы заслуживаете уважения и поддержки	43
Моральное восстановление потребует упорного труда и настойчивости	44
Ваше исцеление того стоит	44
Выводы	46
Часть 2. Стадии восстановления	47
Глава 3. Начните с признания проблемы и принятия себя	49
Ясно осознайте, на каком участке пути вы находитесь	50
Проведите инвентаризацию мыслей	51
Обозначьте задачи на пути к восстановлению	52
Ставим задачи для достижения целей	53
Отслеживайте успехи	54

Определяем меры самоконтроля для выполнения задач	55
Уделите время заботе о себе	56
Учитесь избавляться от мыслей наподобие “А что если”	56
Когнитивные искажения	58
Благодарность через медитацию	59
Не спускайтесь в кроличью нору прошлого	60
Составьте список людей, которые вас поддерживают	61
Заново установите связь с собой настоящей	62
Преодолеваем стыд: письмо к своему “я” в будущем	62
Выводы	66

Глава 4. Усиливаем любовь к себе, сострадание и самооценку 69

Переключитесь на свои ощущения	70
Слушайте свое тело	71
С чего начинается любовь к себе	72
Основа своего “я”	73
Обдумайте то, что вы узнали о себе	74
Заставьте те или иные черты характера работать на вас	76
Как проявлять сострадание к себе	77
Внутренний ребенок	78
Простите себя	80
Медитируем, чтобы развить чувство любви к себе	81
Учимся быть настойчивыми	81
Самоутверждения	83
Начинаем формировать самооценку	83
Учимся быть уверенными в себе	84
Запишите свою историю	85
Усмирите свои эмоции	86
Выводы	88

Глава 5. Устанавливаем прочные личные границы	91
Зачем нужны личные границы	92
Что значит иметь границы	93
Уделите время своим эмоциям	94
Позаботьтесь о себе	95
Получите представление о том, что такое прочные границы	95
Что такое внутренние границы	96
Что такое внешние границы	97
Поддержание и защита внутренних границ	99
Поддержание и защита внешних границ	100
Ставить свои потребности на первое место — это нормально	100
Расширьте свои границы до повседневных ситуаций	101
Бросьте себе вызов и скажите “Нет”	102
Защита себя	102
Вы эмпат?	106
Что мне делать сейчас?	107
Управляйте своей чувствительностью	108
Выводы	110
Часть 3. Восстановление займет время	111
Глава 6. Строим здоровые отношения	113
Момент осознания	114
Понаблюдайте, проявляется ли у вас когнитивный диссонанс	116
Здоровы ли вы?	116
Быстрая мантра	117
Распознаем когнитивный диссонанс	118
Избавляемся от когнитивного диссонанса	119
Проверьте, насколько здоровы ваши отношения	121

Признаки того, что вы угождаете людям	122
Что для вас значит “угождать другим”?	123
Осознание чувства вины и стыда как шаг на пути к исцелению	124
Простите себя	125
Распознавание проблемных моделей	127
Изменение проблемных моделей	128
Как вы проводите свободное время?	129
Забота в отношениях	130
Выводы	133
Глава 7. Забота о себе превыше всего	135
Осмысление и анализ опыта общения с нарциссом	136
Гордитесь тем, как далеко вы продвинулись	139
Каковы ваши ценности?	139
Объявите о своих ценностях	142
Как вы заботитесь о себе?	143
Простые способы заботы о себе	144
Распознаем момент, когда нужно позаботиться о себе	145
На каком этапе находится ваша самооценка?	147
Проверка самооценки	147
Что вы говорите себе?	148
Утверждаем себя настоящую	150
Защитите себя	152
Что доставляет вам удовольствие?	153
Расставляем приоритеты в потребностях	154
Письмо самой себе	155
Послесловие	158
Источники информации	159

ГЛАВА 2

Разоблачаем нарцисса

В этой главе мы более подробно рассмотрим суть нарциссизма в повседневной жизни. Это даст вам лучшее представление о различных типах нарциссов и о том, что ими движет. Более глубокое понимание также поможет вам встать на путь исцеления, поскольку вы начнете понимать, что эмоции, которые вы испытывали, — это то, чего от вас хотел нарцисс для сохранения контроля над вами. Эта глава поможет вам увидеть нарциссизм таким, каков он есть, и понять, что ничто из того, что вы испытываете — будь то ощущение, что вы сходите с ума, теряете уверенность в себе, находитесь в депрессии или изоляции, — не является отражением вас самих.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: КАЙЛА

Моя клиентка Кайла пришла ко мне несколько лет назад, чувствуя отчаяние по поводу своего брака и не зная, как изменить отношение к ней Криса — ее мужа. После многих лет *газлайтинга* (тактика эмоционального насилия, заставляющая человека сомневаться в адекватности своего восприятия реальности), оскорблений, лжи и угроз Кайла достигла нового дна. Она с сыном попала в автомобильную аварию и вместо поддержки и помощи получила от мужа упреки за то, что разбила машину. Крис сказал родственникам и друзьям, что именно Кайла спровоцировала аварию и что он больше не позволит ей сесть за руль какого-либо из трех своих автомобилей, хотя у них четверо детей в возрасте до десяти лет, которых нужно возить в школу.

Проведя небольшое исследование на тему насилия и осознав, что поведение Криса говорило о его нарциссизме, Кайла поняла, что ей нужно развестись, но боялась стать матерью-одиночкой и опасалась финансовых последствий этого решения. В конце концов, она поняла, что жизнь без ежедневного насилия стоит того, чтобы рискнуть. Пройдя курс терапии и осознав, что значит быть замужем за нарциссом и родить от него детей, она смогла установить жесткие границы и поставить точку в этих отношениях.

Нарциссизм: понятие, которое включает в себя широкий спектр психических расстройств

Хотя для постановки диагноза *нарциссическое расстройство личности* (НРЛ) необходимы определенные критерии, большинство экспертов, знакомых с этим расстройством, признают, что на самом деле оно проявляется в широком спектре расстройств.

Соответствующие всем диагностируемым критериям люди страдают от глобальной проблемы, однако нарцисс может проявлять некоторое сочувствие или воспринимать чужой успех без зависти. Большинство людей действительно обладают некоторым уровнем нарциссизма, который может помочь им в достижении своих целей и желаний. Когда нарциссизм становится вредным для отношений

или работы или когда у нарцисса не остается других заметных личностных черт, он считается расстройством. Даже при наличии диагностируемых признаков нарциссизма мы можем наблюдать различные степени его тяжести. Помните, что для постановки диагноза *нарциссизм* необходимо наличие как минимум пяти критериев из девяти. То, как нарцисс проявляет себя, зависит от того, какие из этих критериев проявляются.

Преимущества здоровых форм нарциссизма

О здоровых нарциссических чертах можно говорить, если они служат во благо человека и общества. Здоровый нарциссизм сродни здоровой самооценке. Его можно почувствовать, когда вы столкнулись с особенно трудной задачей и преодолели ее или когда вы испытываете гордость или радость от чего-то созданного или достигнутого вами. Здоровые нарциссические черты могут помочь нам повысить самооценку и уверенность в себе, чтобы бросить вызов ограничениям, которые мы создаем у себя в голове, достигать целей и воплощать свои желания в жизнь.

Наследственность или воспитание

Еще многое предстоит узнать о том, как возникает НРЛ, но некоторые данные свидетельствуют о том, что здесь может присутствовать генетический компонент. Ранее считалось, что путь к НРП лежит через среду, в которой воспитывался ребенок, будь то чрезмерное восхваление и потакание ребенку, жестокое обращение с ним или пренебрежение им. Теперь есть доказательства того, что вероятность стать нарциссом выше, если у вас родитель-нарцисс. Трудно определить, является ли это следствием того, что нарциссизм был моделью подражания родителем, унаследованной от его предков, или же это результат генной экспрессии. Не все дети нарциссов становятся нарциссами, но мы не можем дать научное объяснение, почему так происходит. Как и многое другое, нарциссизм, вероятно, является результатом как наследственности, так и воспитания.

Когда проявления нарциссизма становятся опасными

Любая связь с нарциссом в какой-то степени опасна. Даже случайные отношения могут привести вас в замешательство и заставить сомневаться в себе, но более интенсивные или серьезные отношения сопряжены с большим риском. Нарцисс может заставить вас почувствовать, что с вами что-то не так, что вы недостаточно привлекательны, умны или достойны внимания. Чем больше времени вы проводите с нарциссом, тем больше вы теряете себя и начинаете верить в ту версию себя, которую он на вас спроецировал.

В конце концов, вам кажется, что вы сходите с ума, потому что ваша реальность и восприятие вещей отвергаются так последовательно. В длительных отношениях с нарциссом ваше истинное “я” все больше стирается, пока вы не осознаете, что не узнаете себя. Это происходит намеренно, потому что нарцисс хочет, чтобы люди сомневались в вас, и потому стремится изолировать вас, чтобы сохранить контроль и власть над вами, оставаясь тем единственным человеком, на которого вы тратите все свое время, энергию и внимание. Для них быть на втором месте невыносимо.

Диагноз НРЛ ставится небольшому проценту населения

Согласно DSM-5, около 6,2% населения Соединенных Штатов отвечают критериям диагноза “нарциссическое расстройство личности”. Из этих 6,2% до 75% — мужчины. Число нарциссов растет, и, по оценкам, среди них больше женщин, чем когда-либо прежде. Неясно, становятся ли люди более нарциссичными из-за социальных сетей или просто появилась платформа, которая увеличивает охват населения, поэтому мы чаще наблюдаем это явление. Необходимы дополнительные исследования по теме.

Скрытый и явный нарциссизм

В случае нарциссизма мы часто видим различия между явными и скрытыми нарциссами. Явный (также известный как зловредный) нарцисс, как правило, проявляет предсказуемые черты, у него отсутствует эмпатия и чрезмерно развито чувство собственной важности. Они манипулируют, обманывают и явно стремятся к вниманию и восхищению. Они, как правило, обаятельны и часто заняты в сфере “социально ориентированных” профессий.

Скрытый нарцисс выглядит совсем иначе. Их труднее заметить, они менее ретивы в своих попытках привлечь внимание и могут казаться уязвимыми и интровертными. Как и в случае с явными нарциссами, скрытые нарциссы не способны воспринимать критику и обладают чувством собственного превосходства и неповторимости — просто они не говорят об этом. Они будут винить какие-то внешние причины или какую-то мнимую несправедливость в своей неспособности добиться успеха.

Оба типа нарциссов обладают общими чертами, такими как эгоизм, манипулирование, отсутствие эмпатии и т.д. Автора часто спрашивают, какой тип хуже. По ее мнению, они оба деструктивны и оказывают негативное влияние на окружающих, просто по-разному.

Нарцисс преследует множество целей

Нарциссы начинают осваивать свои “навыки” в детстве. К концу подросткового и началу взрослого возраста у них формируется очень дезадаптивное поведение, а с возрастом они учатся оттачивать свои поведенческие навыки, чтобы более эффективно добиваться удовлетворения своих потребностей. Имея опыт различных типов отношений, нарциссы делают выводы о том, какие методы для получения желаемого внимания и восхищения являются эффективными, а какие нет. Как правило, они овладевают искусством манипуляции

и надевают маску уверенности, общительности и обаяния, чтобы покорить свою жертву.

У них практически отсутствует чувство собственного достоинства, и они могут строить представление о себе только на основе того, что думают о них другие. Это работает во благо нарциссов, когда объекты их внимания ведутся на их обаяние, но это никогда не носит такого последовательного и беспрекословного характера, какой нужен нарциссу, чтобы чувствовать себя обычным человеком. Именно здесь и возникает конфликт. Мы устаем от их игр, но им безумно нужно наше восхищение, и мы узнаем, как это происходит.

Повышение самооценки

Нарцисс будет изображать себя лучшим в каком-либо виде спорта, самым умным или самым желанным благодаря своей внешности. Ему необходимо чувствовать свое превосходство над другими, чтобы заполнить пустоту от проблем с уважением к себе. Представление нарцисса о себе основано только на его умении впечатлять других.

Быть в центре внимания

Независимо от того, явным или скрытым является нарцисс, ему необходимо быть в центре внимания. Если он не находится в центре внимания, его фактически нет. Он не может долго оставаться наедине со своими мыслями. Позволить ему быть в центре внимания — это то же самое, что дать воды застрявшему в пустыне человеку: он быстро ее выпьет и тут же потребует еще, чтобы жить дальше.

Получать похвалу и комплименты

Социальные сети хорошо демонстрируют, насколько нарциссу необходимо получать похвалу и комплименты. Нарцисс будет публиковать сообщения в социальных сетях, чтобы отслеживать все лайки и внимание, которые он получает. Обычно он выкладывает, делая что-то захватывающее или кажущееся альтруистичным,

и часто заглядывает в социальные сети, чтобы искупаться в лучах обратной связи.

Превозносить себя над другими

Нарциссу необходимо чувствовать, что он самый лучший, потому что, если кто-то хоть немного лучше него, нарцисс чувствует, что он хуже всех. Отсутствие эмоциональной зрелости заставляет его смотреть на мир сквозь призму “все или ничего”. Если кто-то в чем-то превосходит нарцисса, он становится поверженным; поэтому он преподносит себя с чувством собственного превосходства. Он отвергает любые доказательства того, что его превзошли, списывая это на обман, несправедливость или кого-то, кто “хочет его подставить”, чтобы убедить себя в том, что он лучше других.

Посеять в своих жертв ощущение замешательства и неуверенность в себе

Это одна из самых коварных вещей, которые делает нарцисс. С помощью газлайтинга и лжи нарцисс сделает все, чтобы избежать вины или ответственности. Он будет вдаваться в детали, чтобы уклониться от любого общения, которое может привести к тому, что его раскроют и представят в негативном свете. Он ведет себя изворотливо и многое недоговаривает, и он будет перекручивать ситуацию так, что вы даже не вспомните, о чем вообще шла речь. Его цель — заставить вас усомниться в собственном восприятии реальности, чтобы он мог сохранить контроль над вами и заставить вас подчиниться его взглядам на жизнь.

Манипулирование

Нарцисс будет использовать манипуляции, чтобы заставить свою жертву сделать что-то для него или вести себя так, как выгодно ему. Он будет использовать ваше чувство вины или сострадания, чтобы оплатить его долги или вытащить его из других неприятностей.

Он может изолировать вас от семьи и друзей, чтобы ваше внимание не доставалось никому другому. Он расскажет вам часть истории, чтобы в случае чего он мог сказать, что уже рассказывал вам об инциденте, о котором идет речь. Он расчетлив в своих манипуляциях и действует осознанно.

Отказ от привязанности и близости

Для нарцисса характерны утаивание и эмоциональная отстраненность даже при проявлении элементарной привязанности (например, когда он обнимает детей или держит партнера за руку). Нарцисс в романтических отношениях часто отказывается от сексуальной близости или эмоционально отстраняется от партнера во время секса. Проявление привязанности для нарцисса может быть признаком уязвимости, а содержание чего-то в тайне может быть способом сохранения власти.

Формировать у жертвы чувство зависимости

Еще одна распространенная цель нарцисса — формировать у жертвы *созависимость*. После того как объект насилия измучен, он часто отказывается от своих проблем, желаний и потребностей, чтобы сохранить стабильность в отношениях. Такое самопожертвование приводит к тому, что человек становится неуверенным в себе и со временем начинает зависеть от своего партнера. Хотя нарциссу может показаться немислимым зависеть от другого, он полагается на восхищение партнера, чтобы укрепить свое ущемленное эго (чувство самоуважения или собственной значимости). Эта динамика создает созависимость, которая работает в пользу нарцисса, чтобы сохранить власть и контроль в отношениях.

Статистика по нарциссам мужского и женского пола

Хотя процент населения, отвечающего диагностическим критериям НРЛ, невелик, существует значительная разница в количестве мужчин и женщин-нарциссов. Согласно исследованию, опубликованному в *Журнале клинической психиатрии*, 7,7% мужчин и 4,8% женщин соответствуют диагностическим критериям. Это большая разница, учитывая небольшое количество людей в каждой категории. Разница, которая была обнаружена, заключается в том, что у мужчин более высокий уровень зависти и отсутствия эмпатии, чем у женщин, но для выявления других различий необходимы дополнительные исследования.

Ваш опыт общения с нарциссом: вы заслуживаете уважения и поддержки

Поскольку люди не понимают тонкостей и коварства поведения нарцисса, им очень непросто получить поддержку от окружающих. К счастью, понимание сути нарциссического насилия, кажется, расширилось. Группы поддержки, группы в социальных сетях и услуги таких терапевтов, как автор, которые специализируются на терапии жертв нарциссического насилия, становятся все более популярными. Соответствующие книги, видео и статьи могут подтвердить вашу правоту и помочь вам глубже понять то, через что вы прошли (см. раздел “Источники информации”).

Ощущение, что что-то идет не совсем так, было верным. Ваша интуиция сигнализировала вам о чем-то, но вы не могли расслышать ее голос, потому что ваш нарцисс звучал громче. Услышать истории других людей и узнать об их опыте может быть невероятно полезно, и теперь есть возможность найти тех, кто вас понимает.

Моральное восстановление потребуется упорного труда и настойчивости

Как и любое значительное изменение, которого мы пытаемся добиться в жизни, восстановление после любых токсичных отношений требует определенной работы. Можно сказать наверняка, что это того стоит. Когда в вашей голове развеется туман от тех трудностей, которое вы испытывали в отношениях с нарциссом, вы будете счастливы от того, что приложили усилия и прошли через это. Очень многие люди, с которыми работает автор, задаются вопросом, стоит ли им просто пережить это, потому что это проще, чем изменять свою жизнь, особенно если нарцисс — ваш супруг, родитель ваших детей или тот, кто платит вам зарплату. Даже если ваш родитель, брат или сестра является нарциссом по отношению к вам несмотря на то, что вы уже взрослый человек, необходимо пройти через многое.

Если вы оборвали контакты с нарциссом, важно найти время, чтобы научиться любить и уважать себя, чтобы больше никогда не жертвовать собой ради любви и уважения. Очень важно найти время и понять, кто вы и что для вас важно. Нарцисс разрушил вашу личность, чтобы усилить вашу зависимость от него, и частью процесса выздоровления является возвращение к своей личности.

Ваше исцеление того стоит

Независимо от того, какими были ваши отношения с нарциссом, длительными или короткими, вы, вероятно, не можете оправиться от потрясений и эмоциональных качелей. Только представьте себе, каково это — жить не в подавленном состоянии и принимать решения, которые вы хотите; говорить с тем, кто слушает и пытается вас понять; проводить время, изучая то, что приносит вам радость, и говорить “нет” тому, что вас не устраивает. Вас ждет спокойное будущее и новое открытие себя, на которое вы сможете потратить

столько времени, сколько захотите. Одна из самых важных вещей, с которыми вы познакомитесь в процессе исцеления, — это ваша интуиция. Кажется, что мы теряем связь с нашими интуитивными реакциями, и восстановление этого навыка важно для того, чтобы не поддаться чарам нарцисса в будущем.

Проводите эту мысленную разрядку, когда испытываете трудности

Для медитации не нужны специальные знания, уникальная одежда или причудливые подушки. Вы можете делать это в любом месте и в любое время. Цель медитации — обрести контроль над своими мыслями и оставаться в настоящем моменте.

1. Найдите удобное, тихое место.
2. Прислушайтесь к своему телу и обратите внимание, нет ли в нем напряжения. Сосредоточьтесь на этом напряжении, где бы оно ни было, и сделайте паузу, чтобы расслабить напряженную область.
3. Закройте глаза или расфокусируйте взгляд и сосредоточьтесь на своем дыхании. Обратите внимание на то, как поднимается и опускается ваша грудная клетка, когда вы вдыхаете, и как вы отпускаете дыхание на выдохе. Попробуйте выдохнуть так, как будто вы дуете через трубочку, чтобы попытаться полностью расслабиться.
4. Если вы заметили, что ваши мысли отвлечены от процесса дыхания, просто обратите на это внимание и снова сконцентрируйтесь на дыхании.

Медитация кажется простым процессом, но все же потребуется немного практики. Будьте добры к себе. Начинайте медитацию медленно, уделяя ей не более минуты за раз, а затем увеличивайте время по мере продолжения практики.

Выводы

Существует значительная разница между человеком, ведущим себя эгоистично, и тем, кто действительно является нарциссом. Важно признать, что нарциссические черты характера наносят серьезный вред и являются чем-то большим, чем просто эгоцентризм. Автор надеется, что читатель понимает, на что способен нарцисс ради удовлетворения своих потребностей, даже если это означает игнорирование психического здоровья другого человека, и что жизнь в коконе насилия отнимает много сил. Хорошая новость заключается в том, что выздоровление возможно, а возвращение своей личности — это путешествие, которое поможет вам исцелиться, научиться любить себя и доверять своим ощущениям. В части 2 этой книги вы найдете упражнения и практики, которые помогут вам проанализировать свой опыт общения с нарциссом, а также инструменты для установления личных границ и навыки для формирования здоровых отношений в будущем.