

КЭРИЛ МАКБРАЙД

Перевод Алексея Захарова



ЭТО
ЗАКОНЧИТСЯ
НА ТЕБЕ

Выйти из цикла травм
нарциссической семьи
и обрести независимость

МИ∞

МИФ Психология

Кэрил Макбрайд

**Это закончится на тебе. Выйти
из цикла травм нарциссической
семьи и обрести независимость**

2023

УДК 159.923.2+316.485.6
ББК 88.576.5

Макбрайд К.

Это закончится на тебе. Выйти из цикла травм нарциссической семьи и обрести независимость / К. Макбрайд — 2023 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-214441-9

Кэрил Макбрайд, психотерапевт с 30-летним опытом и эксперт по родительскому нарциссизму, предлагает программу из пяти этапов, которая поможет исцелить травмы, нанесенные сложным родителем, и не унаследовать токсичное поведение. Родитель-нарцисс всегда рядом, когда вы ему нужны. Но его нет рядом, когда он нужен вам. Он игнорирует вас или полностью подчиняет себе. Он подавляет ваше «я» и мешает ценить и понимать себя. С ним сложно общаться и невозможно получить его поддержку. Травма порождает травму – и в итоге взросление со сложными родителями приводит к утрате контроля над своей жизнью. Как остановить порочный круг эгоистичности? Не выбрать партнера-нарцисса и самому не унаследовать токсичное поведение родителя? Программа, которую создала Кэрил Макбрайд, помогла тысячам ее клиентов и читателей исцелить травмы, нанесенные холодным эгоцентричным родителем. Из этой книги вы узнаете: – откуда берется нарциссизм в семье; – как именно родитель-нарцисс наносит травмы; – как исцелиться и остановить круговорот нарциссической травмы в своей семье. Для кого книга Для взрослых детей, выросших с нарциссичными родителями. Для всех, кто хочет излечиться от травм детства. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.2+316.485.6

ББК 88.576.5

ISBN 978-5-00-214441-9

© Макбрайд К., 2023

Содержание

Отзывы о книге	7
Отзывы о Керил Макбрайд	9
Примечание автора	10
Введение	11
Часть I. Нарциссическая семья	13
Глава 1. Дисфункциональная динамика нарциссической семьи	13
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Кэрил Макбрайд

Это закончится на тебе. Выйти из цикла травм нарциссической семьи и обрести независимость

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Will the Drama Ever End?

Copyright © 2023 by Karyl McBride, Ph. D.

This edition published by arrangement with Susan Schulman Literary Agency

All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2024

* * *

*Книга посвящается моим храбрым клиентам. Вы выдающиеся,
духовно сильные, смелые и вдохновляете меня.
Я благодарна вам до глубины души*

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Это самое современное и всестороннее описание воздействия нарциссичного родителя – не только на детей, но и на всех членов семьи. Четкие и краткие примеры интересны и показывают эмоционально разрушительные последствия такого воспитания. Подход доктора Макбрайд к диагностике и лечению – комплексный и эффективный. Стоит прочесть врачам, работающим с детьми нарциссичных родителей. Да и всем будет полезно взглянуть глазами специалиста на влияние нарциссизма на их собственную жизнь.

Рене Ричкер, детский и подростковый психиатр, доктор медицины

Кэрил Макбрайд, автор бестселлеров и эксперт по родительскому нарциссизму, представляет вам еще одну ценную и содержательную работу. Для всех, кто хочет лучше понять суть нарциссизма и нарциссичного родителя, влияние нарциссического воспитания на эмоции и развитие ребенка, а также получить четкую и продуманную «дорожную карту выздоровления». Обязательно прочтите!

Венди Бехари, эксперт, автор книги «Обезоружить нарцисса»

Доктор Макбрайд написала выдающуюся книгу, адресованную детям нарциссичных родителей. Я следил за работой доктора Макбрайд много лет – она была на передовой, занимаясь родительским нарциссизмом в терапии и юридической практике, – и ее идеи крайне важны. Из своей научной работы я знаю, какой вред могут нанести нарциссичные родители. Надеюсь, эта книга подтвердит опыт многих детей нарциссичных родителей и поможет им выйти из-под психологического контроля нарциссов, вырасти и установить глубокие связи с окружающими.

Кейт Кэмпбелл, автор книги «Новая наука нарциссизма»

Эта книга так важна, что ее должен прочесть каждый! Дети нарциссичных родителей испытывают трудности во многих ситуациях, и доктор Макбрайд объяснит, почему так происходит. Взрослые дети нарциссов часто не понимают себя, своих взаимоотношений и своей роли в мире, но эта книга освободит вас. Макбрайд умело раскрывает нездоровую семейную динамику и ее потенциальное влияние на жизнь детей с помощью многочисленных примеров. Ее успешный пятишаговый план восстановления основан на ее многолетнем опыте работы терапевтом, а также личном опыте. Чтение этой книги похоже на теплые и понимающие объятия!

Билл Эдди, социальный работник, один из авторов книги «Разделение» и разработчик методики обучения родителей New Ways for Families®

Я нашла работы доктора Макбрайд, когда искала материал для своего романа о неблагополучной семье, основанной на пренебрежении нарциссичной женщины к ее дочери Грейс. Когда я слушала ее аудиокнигу «Достаточно хорошая», я ощутила облегчение и убедилась, что моя история о Грейс правдоподобна, а вдобавок узнала много нового. Новая книга доктора Макбрайд предлагает руководство для тех, кто пострадал от последствий нарциссизма, чтобы помочь им распознать травму, убедиться в своем

здравомыслии, исцелиться и освободиться от гнета. Bravo! Долгожданная книга-компаньон от блестящего терапевта!

Марен Купер, автор книги «Поиск благодати и лучшего партнера»

Важная работа эксперта в своей области. Эта книга поможет нашим клиентам и врачам понять всю картину нарциссической семейной динамики. Множество примеров из реальной жизни особенно ценны и понятны читателю: он поймет, что не одинок. Пятиступенчатая программа восстановления доктора Макбрайд дает надежду и силы для восстановления.

Эллисон Бриттсан, доктор психологии, психотерапевт

Отзывы о Кэрил Макбрайд

Книга «Достаточно хорошая» освещает очень распространенную и безымянную рану, возникшую в результате воспитания нарциссичной матерью. В этой увлекательной книге Кэрил Макбрайд предлагает ясный, честный и эффективный способ залечить рану и жить полной и радостной жизнью.

Кристиан Нортрон, доктор медицины, автор книги «Мудрость матери-дочери», «Мудрость менопаузы» и «Женские болезни»

Доктор Кэрил Макбрайд создала сообщество женщин, чтобы описать все оттенки опыта материнского нарциссизма. Каким бы маргиналом в отношениях матери и дочери вы ни чувствовали себя раньше, вы уже не одиноки на пути к восстановлению.

Сэнди Хотчкисс, доктор психологии, автор книги «Почему всегда дело в тебе?»

Матери-нарциссы всегда рядом, когда вы им нужны. Они ожидают, что будут в центре внимания, и могут быть жестокими, если не получают того, чего хотят. Научиться устанавливать границы с нарциссичными матерями – сложная задача. Доктор Макбрайд предлагает пошаговый подход к пониманию нарциссизма, установлению ограничений на насилие и восстановлению после психологической травмы. Эту книгу необходимо прочесть каждой женщине, живущей в тени властного и эгоцентричного родителя.

Нанетт Гартрелл, доктор медицины, автор книги «Мой ответ НЕТ... если тебя это устроит»

«Достаточно хорошая» – удивительное путешествие от боли. Доктор Кэрил Макбрайд – подлинный профессионал, она излучает искреннюю любовь и доброту. Эта книга похожа на идеального психотерапевта, который действительно поможет вам исцелить неуверенность в себе и неприятие себя. Каждая страница – нектар для вашей души.

Тама Кивз, автор книги «Теперь я танцую!»

Примечание автора

Примеры, случаи из жизни и персонажи этой книги позаимствованы из моей клинической практики, исследований и жизненного опыта с настоящими людьми и событиями. Имена, некоторые черты характера и подробности, позволяющие идентифицировать личность, изменены; некоторые персонажи и/или ситуации – собирательные образы.

Введение

В 2008 г. я написала книгу «Достаточно хорошая»¹, посвященную материнскому нарциссизму и его воздействию на дочерей. Я сказала читателям, что это не только кульминация многих лет исследований, но и «духовное путешествие, которое вернуло меня во времена, когда я была маленькой девочкой, понимавшей, что что-то не так, что отсутствие заботы – это ненормально, но не понимала почему». Эта книга нашла отклик и в моей стране, и за рубежом: ее перевели на девятнадцать иностранных языков.

Когда я писала эту книгу, то знала, что освещаю табуированную тему и, возможно, помогу тысячам женщин исцелиться. А еще я поняла, что моя работа на этом не закончена. В следующее десятилетие со мной связывались мужчины и женщины, отчаянно просившие совета, как справиться с психологическими травмами, полученными за время воспитания в семье, которую контролировал родитель-нарцисс. Эта новая книга адресована миллионам взрослых, которые выросли с матерью или отцом-нарциссом и хотят уйти от эмоциональных травм прошлого, чтобы стать по-настоящему цельными и свободными личностями.

Я называю дом, которым управляет родитель-нарцисс (возможно, даже не один), *нарциссической семьей*. Родитель монополизует власть, незаметно и искусно лишая остальных членов семьи, особенно детей, личной власти, принципов и потенциала. Нарциссизм – это спектральное расстройство; страдающий им может демонстрировать разное характерное поведение – от мягких до крайних форм. Проще говоря, существует континуум: от небольшого числа нарциссических черт до настоящего расстройства личности. Чем дальше вы уходите по спектру нарциссизма, тем с большими проблемами сталкиваетесь. Однако личное общение с нарциссом почти всегда ведет к того или иного рода унижению.

Поскольку нарциссы настолько поглощены собой, что просто не способны безусловно любить, сочувствовать или эмоционально поддерживать другого, их нельзя назвать идеальными кандидатами на эффективное родительство. Самоотверженность, сострадание и терпение – добродетели, которые необходимы, чтобы ребенок получил необходимую ему заботу и поддержку, – обычно в репертуаре нарцисса отсутствуют. Став родителями, такие люди обычно даже не замечают своих психологических ограничений и того, какой тяжелый вред они наносят своим детям.

О нарциссизме написано уже много, но очень мало – о тех из нас, кто вырос в одинокой тени родителя-нарцисса. А еще меньше – о том, как динамика нарциссической семьи передается из поколения в поколение, превращаясь в неотъемлемую часть «ДНК отношений», если ее не вылечить. Моя книга заполнит эту пустоту, чтобы читатели, выросшие в нарциссической семье, нашли выход из цикла семейных травм и восстановили психологическое и эмоциональное здоровье.

Я выросла в нарциссической семье, где чужая радость – особенно наша, детская, – была серьезной угрозой для нездоровой родительской власти. Из-за этого мне всю жизнь было трудно позволить себе ощутить и выразить радость. Как и многих детей родителей-нарциссов, меня не вдохновляли на успех, а когда я все же добивалась его – или когда вела себя спонтанно, радостно, свободно, – родители с поразительной эффективностью умудрялись все портить и убивать мой энтузиазм вместо того, чтобы поддерживать. Результатом стала склонность сомневаться в себе, а также хроническое слабое чувство сверхбдительности: я постоянно жду, что вот-вот случится что-то нехорошее. Когда я была маленькой, любое мое спонтанное проявление радости натывалось на резкие замечания, которые превращали мое счастье в чувство

¹ Издана на русском языке: Макбрайд К. Достаточно хорошая. Путь исцеления для женщин, выросших рядом с нарциссическими матерями. Нижний Новгород: Издательство Елены Терещенковой, 2019. *Прим. ред.*

стыда, вины или сомнения в себе. Это так сбивало с толку! Я выросла с сокрушающим ощущением, что мне нельзя быть слишком счастливой или слишком расслабляться: никогда не знаешь, когда случится что-то плохое.

Мой личный опыт вдохновил меня стать психотерапевтом и наставником, помогающим другим избавиться от ужасного наследия запретов и перекошенного самоощущения – последствий воспитания в нарциссической семейной системе. Работа моей жизни – помогать жертвам нарциссического насилия, чтобы они наконец научились непосредственно и в полной мере наслаждаться жизнью.

Страсть и целеустремленность помогли мне понять, какой тяжелый вред наносит нарциссическое воспитание, как оно уродует семьи, смещая баланс сил так, что дети потом еще многие годы страдают от травм. И что важнее всего, благодаря своей работе я смогла помочь десяткам людей – от подростков до 80-летних – исцелиться и восстановиться после этой изнурительной семейной истории, жить и процветать свободно.

Книга разделена на три части.

Из первой вы узнаете о динамике нарциссической семейной системы; как система общения используется совсем не в тех целях, для которых предназначена; как могут сбивать с толку писанные и неписанные семейные правила; почему ваши потребности ничего не значили и, соответственно, не удовлетворялись; почему вы не так близки к братьям и сестрам, как хотелось бы; почему вы до сих пор не понимаете вашу семью.

Во второй части я объясню, как родители-нарциссы подавляют самовыражение ребенка и его способность доверять себе и другим. Вы узнаете, почему в нарциссической семье задерживается эмоциональное развитие; почему в ней нет доверия; почему подрывается чувство собственного достоинства; почему следствием воспитания в нарциссической семье становятся сложные травмы.

И наконец, в третьей части я дам вам пятиэтапный план восстановления с доказанной эффективностью. Вы узнаете, как признать травму от нарциссического воспитания и оплакать свои потери; как психологически отделиться от токсичных родителей и научиться быть самостоятельными; как преодолеть стыд и чувство вины; как найти и с уважением отнестись к вашей аутентичной личности; как общаться с родителем-нарциссом, пока вы восстанавливаетесь; и наконец, как покончить с последствиями их искаженной, запутанной любви.

Я благодарна за возможность поделиться с вами моими знаниями, опытом и советами, а также вдохновляющими историями моих смелых клиентов, которым удалось вырваться из нарциссических семейных систем и обрести свободу и радость. Я рада видеть, что вы тоже встали на дорогу исцеления, – мы пройдем по ней вместе.

Часть I. Нарциссическая семья

Мы становимся такими, как есть, путем радикального и глубокого отрицания того, какими нас сделали другие.

Жан-Поль Сартр

Глава 1. Дисфункциональная динамика нарциссической семьи

Я всегда знала, что с моей семьей что-то не так, но не могла понять что. Я знала, что главный – папа, а мама крутится вокруг него; отец все контролировал. Казалось, что я и мой брат существуем только для того, чтобы выставлять их в хорошем свете. Лишь после того, как я родила первого ребенка и почувствовала эту потрясающую вспышку безусловной материнской любви к малышу, я поняла, что ко мне так не относился никто.

Жанетт, 35 лет

У каждой нарциссической семьи есть своя уникальная динамика и дисфункции, но все же у всех таких семейных систем имеются общие черты. Главная из них – неспособность одного или обоих родителей полностью осознавать эмоциональные потребности детей. Поэтому детям, выросшим в подобных семьях, очень трудно развить в себе сильное чувство собственного «я».

Родители-нарциссы бывают двух основных типов: опутывающие и игнорирующие. Но последствия жизни и с теми, и с другими зачастую одинаковы. Ребенок, которого воспитывал опутывающий родитель, настолько подавлен, что не может развить в себе здоровое чувство автономии или собственного «я», а если он рос с игнорирующим родителем, ему приходилось тратить столько времени и сил на то, чтобы добиться его внимания, что его самооощение тоже остается слабым или вообще не развивается. Оба нарциссических стиля родительства характеризуются полной неспособностью нарцисса посмотреть на ребенка хоть с какой-то любовью или эмпатией. Поскольку нарцисс не способен распознавать, обрабатывать настоящие чувства и управляться с ними, он не может и отзеркалить чувства другого человека – даже своих детей.

Родителям-нарциссам нужно, чтобы ребенок был отражением их собственного чувства достоинства: чаду нужно притворяться идеальным, чтобы удовлетворить потребности родителя. Ребенку запрещено терпеть неудачи или иметь недостатки, потому что это подорвет самоощение родителя. Подобная дисфункциональная динамика переворачивает с ног на голову сценарий здоровых отношений между родителем и ребенком: потребности родителей ставятся выше, чем детей. Так что чада родителей-нарциссов вырастают с подавленным чувством собственного «я» и неспособностью распознавать и обрабатывать свои чувства. Им зачастую трудно доверять своим ощущениям и заводить с другими отношения, не похожие на созависимость.

Здоровые родители легко могут при необходимости отодвинуть свои потребности в сторону, чтобы обеспечить развивающемуся ребенку стабильную обратную связь из любви и заботы. Они хотят, чтобы их дети осознавали свое достоинство, и радуются их уникальности и ценности. А еще им вполне комфортны и детские чувства, так что дети могут свободно выражать эмоции и наслаждаться здоровыми отношениями. Здоровая динамика отношений раскованная, принимающая, любящая, гибкая. Дети растут, зная, кто они, что их ценят и любят.

Соответственно, они могут чувствовать радость и строить свою жизнь – осмысленную, глубокую, отражающую их чувство идентичности. Конечно, дети психологически здоровых родителей тоже сталкиваются с трудностями, потерями и препятствиями, но, в отличие от детей из нарциссических семей, их воспитание служит надежным фундаментом для крепкого самоощущения, необходимого, чтобы справиться с проблемами.

Каковы отличительные черты нарциссической семьи? И как нам узнать, страдаем ли мы от последствий того, что росли в такой семье?

Отличительные черты нарциссической семьи

Я не одно десятилетие помогаю взрослым людям, росшим в нарциссических семьях, распознать травму, полученную еще в раннем детстве, и справиться с ней. Ряд ключевых признаков присутствует в любой нарциссической семье. Зная их, вы не только сможете понять, что вы не одни, но еще и получите четкие концепции, которые помогут вам выпутаться из паутины, сплетенной родителем-нарциссом. Распознавание и признание этих характеристик – необходимый шаг на пути к восстановлению.

Нет никого важнее родителя-нарцисса

В нарциссической семье все внимание обычно притягивает к себе родитель-нарцисс. Из-за этого дети лишаются любого положительного подкрепления. Люди, родившиеся в такой иерархической структуре, не развивают в себе чувство собственного достоинства или ценности и часто проводят всю жизнь в борьбе с хроническими чувствами «я хуже» или «я недостойн». Мой клиент, 28-летний Джейк, рассказывал мне следующее:

Я хотел любви и объятий – таких же, как мои друзья получали от своих родителей. Я хотел, чтобы родители мной гордились, и пытался быть очень хорошим мальчиком, не раскачивать лодку, стать лучшим во всем, чем занимался. Но что бы я ни делал, этого не просто было недостаточно – моим родителям, похоже, это вообще было неважно. Мама была всегда усталой, папа – странно грустным, а я чувствовал себя нелюбимым и одиноким.

Имидж – все

Для родителя-нарцисса важно, как все выглядит, а не то, как все есть на самом деле. Не чувства, а то, что увидят другие. Дети из нарциссических семей часто хорошо одеты. Кажется, что у них есть буквально все, но на самом деле верно обратное: они чаще всего лишены родительской заботы и не развиваются эмоционально. Это еще один аспект поверхностности, определяющего фактора для нарциссической семьи. Родитель-нарцисс твердо придерживается идеи «обложка важнее содержания». Настоящие чувства – запутанные, сильные эмоции, от которых нелегко отмахнуться, – зачастую запрещены. Детей, которые приходят к родителям в страхе, гневе или смутении, часто стыдят. Это подрывает естественное право ребенка на переживание собственных чувств, хотя любой человек получает его уже по праву рождения. Когда моя клиентка, 31-летняя Бонни, сделала пугающий для себя шаг – позвонила матери и сказала, что у нее не сложился брак, – она едва успела произнести слово «развод», как мать ее перебила: «Это недопустимо! Что подумают бабушка с дедушкой? Что скажут в нашей церкви?» Бонни же нужно было, чтобы мама поняла ее чувства, а не беспокоилась из-за того, как это будет выглядеть в чужих глазах.

Искаженное общение

Общение в нарциссических семьях зачастую перекошено и специально направлено на то, чтобы сбивать с толку. В нем много *триангуляции*: вместо того чтобы говорить друг с другом

прямо, один член семьи передает сообщение другому, надеясь, что оно дойдет до третьего. Не стоит и говорить, что результатом становится *неточное повествование*. Нарциссы не хотят, чтобы члены их семей общались друг с другом открыто и честно, ведь тогда те смогут всерьез углубиться в проблемы, задействовать критическое мышление, указать на ложь, преувеличения и полуправду – иными словами, ответить на блеф нарцисса. В его семье общение используется не как инструмент, а как оружие.

Стивен (36 лет) рассказал, как его отец-нарцисс использовал триангуляцию, чтобы не общаться открыто ни с детьми, ни с женой:

Когда я рос, я вообще ничего не понимал. Казалось, в семье никто не говорит друг с другом напрямую. Всем заправлял отец. Когда он был недоволен мамой, он, вместо того чтобы поговорить с ней, говорил об этом мне или моей сестре. Иногда в этом не было ничего особенного, и мы не беспокоились. Но одно из худших воспоминаний о том, как папа выплескивал свои эмоции на нас вместо нее, вот какое: он говорил нам – и не раз, – что, когда мы вырастем, он переедет в другую страну и найдет новую жену! Это нас очень пугало. Он был так зол, когда это говорил, и мы тогда думали, не стоит ли рассказать об этом маме и что случится с нами, если он действительно так поступит!

Из-за того что отец Стивена предпочитал косвенно общаться через детей, а не обсуждать проблемы своего брака напрямую с женой, Стивен и его сестра выросли, страдая от серьезной тревожности.

Семейные узы – это плохо

В семьях, контролируемых нарциссом, близкие отношения между братьями и сестрами прямо запрещены или, по крайней мере, не поощряются. Если братья и сестры станут близкими и будут эмоционально поддерживать друг друга, они смогут со временем создать союз против нарцисса. Это нарушает бессознательную потребность последнего в том, чтобы все члены семьи были верны только ему и обращали все свое внимание только на него – и ни на кого другого.

46-летняя Шарлотт старалась поддерживать близкие отношения со старшей сестрой. Но всякий раз, когда они встречаются с матерью, той удается подорвать их отношения, швырнув «бомбу» требования внимания в одну из них или сразу в обеих:

Если мы с сестрой говорим без нее, мама встречает с репликами вроде: «О чем вы там сплетничаете?» или «Почему вы плохо говорите обо мне?» Ее предположения всегда неверны, но тактика срабатывает: ей удается нас прервать и обратить внимание на себя.

33-летний Остин рассказал мне, что старался остаться близким с младшей сестрой и защитить ее от подавляющего влияния их отца-нарцисса. Отцу очень не нравятся отношения брата и сестры, он до сих пор чувствует потребность их контролировать, хотя они уже давно взрослые:

Сестра звонит мне, когда чем-то расстроена, чтобы найти поддержку. Но несколько раз отцу удавалось узнать о ее звонках, и он очень бесился! Он гневно говорил мне, что я не должен разговаривать с сестрой: я плохо на нее влияю. Он настаивает, что сестра должна обращаться к нему, а не ко мне, а я обязан рассказывать ему все, что она мне говорила по телефону!

Дети не доверяют себе

Это одно из самых убийственных последствий воспитания в семье, глава которой – нарцисс. Детям нарциссов запрещают – иногда агрессивно и открыто (путем словесного или даже физического насилия), иногда незаметно и скрыто (с помощью манипуляций, газлайтинга или отрицания) – развивать и поддерживать доверие к собственным инстинктам и суждениям. Нет большей угрозы для нарцисса, чем полностью сформированная, эмоционально зрелая, стабильная личность, которая может просто уйти от драмы, устроенной им. Родителю-нарциссу жизненно важно заставлять детей сомневаться в себе, чтобы они легче поддавались манипуляциям и контролю. Во многих отношениях это самый токсичный яд во всем арсенале нарцисса.

31-летняя Кейтлин росла с матерью-нарциссом, которая саботировала любое независимое решение или действие дочери. Кейтлин рассказала мне, как трудно ей научиться доверять себе:

Неважно, что я решила сделать, неважно, насколько это был невинный поступок, – мама всегда реагировала с негативом и подозрением. Я же не брила голову и не делала татуировок! Например, когда меня взяли в команду чирлидеров, она говорила что-то вроде: «Зачем тебе общаться со злыми девчонками?» или «Ты думаешь, что это сделает тебя популярной? Не сделает». Дошло до того, что я сомневалась буквально в любом своем решении.

Другой мой клиент, 60-летний Рассел, вырос в деревне, и в школе в каждом классе был только один учитель. Его отец был учителем математики в старших классах, и, когда Расселу пришлось время изучать алгебру, его учителем стал отец-нарцисс, обиженный на сына. Рассел рассказал мне печальную историю о том, как отец подорвал его уверенность в себе:

Я ненавижу уроки алгебры, потому что учителем был папа. Я пытался не задавать вопросов, зная, что он обязательно скажет мне какую-нибудь колкость, но иногда я что-то не понимал и все-таки поднимал руку. И когда я это делал, папа с ухмылкой спрашивал: «Чего тебе, дурачок?» Несколько лет спустя, уже учась в аспирантуре, я получил четверку по статистике, очень этим гордился и решил порадовать папу. Я позвонил ему, сказал: «Ты, наверное, все-таки ошибался: я не совсем дурак в математике» – и назвал оценку. Хотя прошло немало лет, он решил сказать мне гадость: «На самом деле, Рассел, ты в математике полный болван! Уж я-то могу это оценить!»

Родители не обладают эмпатией

У нарциссов, независимо от их точного положения в спектре, отсутствует эмпатия. Злокачественные нарциссы могут быть настолько лишены эмпатии, что их можно принять за садистов: они просто не реагируют на страдания детей, и это может даже шокировать. Даже мягкие нарциссы способны больно ранить своим невниманием. Дети – хрупкие, уязвимые существа, и им нужна эмпатическая поддержка, чтобы развить в себе силу и стойкость. Особенно сильно отсутствие эмпатии проявляется, когда мы устали или не в настроении. Мой клиент Билли (24 года) недавно рассказал мне об убийственном телефонном разговоре с отцом:

Я был измотан после тяжелого рабочего дня, и тут позвонил отец и спросил, как у меня дела. Я решил не заниматься самоцензурой и честно ответил, что утомился на работе. Он тут же меня перебил: «Послушай меня, Билли. Ты даже не представляешь, что такое усталость! Давай я тебе расскажу про усталость...» Весь дальнейший разговор был о нем. Я повесил трубку не только усталый, но и грустный. Почему он не может хоть на минутку забыть о себе и послушать кого-то другого?

21-летняя Тамара впервые забеременела в 17 лет и очень боялась родов. Она крайне нуждалась в матери, с которой можно было бы обсудить роды, спросить, что это. Но ее мама была нарциссом, никогда не сочувствовала дочери. Мать Тамары очень расстроилась из-за того, что та забеременела в таком юном возрасте, да еще и не в браке. Она не смогла забыть этого про-ступка и совсем ей не сочувствовала. Вот что рассказала мне Тамара:

Я наконец набралась смелости и спросила у мамы о родах. Обычно мы не говорили о чем-то личном, если это были не ее личные проблемы. Я просто спросила: «Это больно?» Она строго посмотрела на меня и ответила: «На самом деле нет. Представь, что тебе кто-то тыкает ножиком в промежность, но это быстро проходит».

Мне захотелось расплакаться вместе с Тамарой, когда она рассказала мне эту историю!

Родители не чувствуют личной ответственности

Нарцисс может причинить боль ребенку (намеренно или случайно), но любой нарцисс – настоящий эксперт по перекладыванию вины за свое плохое поведение на кого-то другого или даже самого ребенка. Это еще одна отличительная черта расстройства, которая лишь подкрепляет чувство нереальности, пропитывающее дом нарцисса. Моя клиентка Ванесса (ей за пятьдесят) рассказала об отсутствии чувства ответственности у матери и о том, как это проявлялось в ссорах из-за списка покупок:

Мама составляла список того, что нужно купить, и папа шел в магазин. А потом мама всегда обвиняла его в том, что он забыл что-то из списка, и начиналась крупная ссора. Но папа всегда утверждал, что купил все по списку. Когда я выросла и начала водить машину, за покупки тоже стала отвечать я, – и со мной случилось то же самое! Мама всегда обвиняла меня в том, что я что-то забыла, хотя я показывала ей список, написанный ее же рукой. Я стала одержимой сбором доказательств ее безответственности. Я до сих пор храню папку со старыми списками покупок. Она напоминает мне о том, от какого безумия я сумела сбежать.

Родители постоянно критикуют и осуждают других

Нарцисс – человек, который не имеет твердого чувства собственного достоинства и нередко даже ненавидит себя. Чтобы поддержать свое хрупкое самолюбие, он принижает других. Нарциссы совершенно не избирательны в подобном поведении и часто сплетничают или пытаются разрушить жизнь кого угодно: коллег, супругов, детей.

27-летняя пианистка Дельфина рассказала, как мама критиковала ее буквально за все: за то, как она говорит, выражает себя письменно, даже играет на фортепиано:

Я так хотела, чтобы мама мной гордилась, но тщетно. Она сказала мне, что статья, которую я написала для школьной газеты, «какая-то бессмысленная». Она часто перебивала меня, когда я рассказывала ей о каком-то важном событии в школе, спрашивая: «Дельфина, ты можешь поскорее добраться до сути?» Но худшее случилось после концерта, к которому я готовилась несколько месяцев. По дороге домой в присутствии всей семьи она заявила: «Тебе надо заняться чем-нибудь другим, Дельфина. Ты никогда не сможешь играть так же хорошо, как мальчик, который выступал перед тобой».

34-летний Эдвард рассказал, как отец постоянно пытался его принизить. А потом поделился историей об отцовской привычке говорить гадости незнакомым людям:

Папа был не самым худым человеком в мире, но просто кошмарно относился к людям с лишним весом. Если он встречал кого-то далекого от идеальной физической формы, то просто не мог сдержаться. Однажды, когда мы были еще маленькими, он подошел к какому-то грузному человеку в магазине и начал его дразнить: «Эй, хочешь еще пончик?» Нас с сестрой просто передернуло.

Зависть – враг любви

Для нарцисса характерно ненасытное желание чувствовать превосходство над всеми, и зависть, вызываемая этим, лишает его способности любить. Нарцисс критикует слабые стороны своего ребенка и завидует сильным, что, по сути, просто уничтожает у ребенка всякое чувство собственного достоинства. Зависть нарцисса к своему чаду затмевает все остальные родительские чувства и заставляет ребенка чувствовать вину (а зачастую еще и стыд) просто за то, что он существует. Мой клиент Аарон (55 лет) рассказал историю:

Несколько лет назад я устроил вечеринку в честь ухода моего босса на пенсию. Я готовил что-то на гриле на заднем дворе, а папа уселся на крыльце и встречал каждого гостя фразой: «Хреновый домшико, согласны?» Все мои друзья спрашивали у меня, что не так с моим стариком. Я понимал: он просто не может вынести самой мысли о том, что у меня есть хороший дом и замечательные друзья, что мы устроили вечеринку и просто веселились.

46-летняя Жозефина была красивой женщиной, ухаживавшей за собой. Она очень скромно отзывалась о своей внешности, но одевалась и выглядела потрясающе стильно. Как и многие женщины, она делала маникюр у специалиста. У нее всегда спрашивали, где она покупает одежду и у кого делает прическу и ногти. Но Жозефине было очень грустно и стыдно из-за своей внешности. Она росла с мамой-нарциссом, которая всегда ей завидовала и постоянно говорила гадости. Вот что рассказала мне Жозефина:

Мама постоянно говорила что-то вроде: «Да, когда Жозефина рядом, это сразу слышно: она цокает своими высокими каблуками и стучит длинными красными ногтями по каждому столу, чтобы ее заметили». Она не только насмеялась над тем, как я выгляжу, но и вообще не радовалась за меня ни по какому поводу.

Нарциссическая травма

Когда нарцисс чувствует себя отвергнутым или обиженным, он не может проработать эту воспринимаемую травму и пойти дальше. Он заикливается на любых обидах, и всем, кто с ним живет, приходится ходить мимо него на цыпочках, чтобы не задеть его гипертрофированное чувство травмированности. Если нарцисс считает, что вы можете как-то причинить ему боль, он становится мстительным и пытается себя защитить – нередко с помощью насилия.

26-летняя Мэдисон рассказала мне, что ее мать испытывала из-за нее жгучую ревность к отцу. Мама не только обижалась, когда папа проводил с ней время в детстве, – она ревновала еще и из-за того, что ей казалось, будто быть с Мэдисон ему больше нравится, чем с ней.

Мама очень расстраивалась, когда я хотела побыть с папой. Иногда она дулась, как маленькая девочка, когда я говорила ей, что мы с папой пойдем в субботу в парк или в кино, чтобы посмотреть фильм, который я давно ждала. Или она укоризненно смотрела на меня и говорила что-то вроде: «Только вы вдвоем, да?» Она ни разу прямо не сказала: «Ты любишь папу больше, чем меня», – но явно подразумевала именно это... И я чувствовала себя виноватой из-за того, что люблю папу и хочу проводить с ним время.

Сейчас, когда я вспоминаю это, мне кажется, что еще она считала, будто ко мне папа был ближе, чем к ней. Когда мы с ним возвращались откуда-то, где я замечательно проводила время, мама всегда находила способ все испортить. Она была в дурном настроении, придиралась ко мне или просто кричала на меня без причины. Она не могла скрыть своей ревности. Дошло до того, что я всерьез начала сомневаться: а стоит ли веселье с папой последующего наказания в виде маминого плохого настроения.

Родители ведут себя непоследовательно

Последовательность – признак здоровой семьи, а определяющая черта нарциссической – эмоциональный хаос и нестабильность. Все потому, что нарцисс постоянно проецирует свои непризнанные чувства на других. Дети особенно страдают от отсутствия эмоциональной честности. Ребенок часто (и совершенно зря) считает, будто именно он виноват в эмоциональной нестабильности родителей, и делает ошибочный вывод: «Со мной что-то не так, раз родители все время так расстроены».

Одну из самых печальных историй, которые я когда-либо слышала, рассказала моя клиентка Рут (слегка за двадцать):

Домашняя жизнь в детстве была в основном ужасающей. Мой отец был настолько переменчивым и непредсказуемым, что мы, дети, старались проводить как можно больше времени вне дома. Но когда мы были еще совсем маленькими, от него некуда было деться. Помню, когда мне было семь, я придумала способ успокоиться, привнести в жизнь хоть какую-то стабильность, в которой так отчаянно нуждалась. Каждый раз, проходя из гостиной на кухню, я останавливалась на пороге и моргала. Это давало мне чувство контроля, которого иначе у меня не было. Лишь когда я пришла на терапию, я узнала, что другим людям не обязательно делать такие же сумасшедшие вещи, что они могут просто расслабиться и ощутить себя в безопасности. Вот чего я хочу – стабильности и последовательности! Предсказуемости!

Члены семьи становятся заложниками потребностей нарцисса

Нарциссу требуется постоянный, непрерывный контроль, а это ведет к эксплуатации других, в том числе детей. Нарциссы часто авторитарны и требовательны, и их дети вынуждены прилагать огромные усилия, пытаясь умягчить родителей.

55-летняя Лорна выросла в семье, где мать позволяла все своему мужу – нарциссу и диктатору. Отец наслаждался своей ролью в семье и давал понять, что непослушания терпеть не будет. Еще когда Лорна была маленькой девочкой, отец издал «эдикт», что она будет работать горничной и няней. А мать подчинилась правилам мужа.

Мои родители оба работали, а я уже с восьми лет несла ответственность за всю уборку, мытье посуды, стирку, уход за братьями и сестрами и даже глажку одежды для всей семьи. Для ребенка моего возраста это было нереально. Мне нужно было еще и делать уроки, но до них я добиралась только поздно вечером, выполнив всю работу по дому. Как ни странно, я считала, что это нормально, и старалась, чтобы родители были довольны. Позже, когда восемь лет исполнилось уже моему ребенку, я поняла, что они просто мной пользовались, их нисколько не беспокоили мои нормальные детские потребности. Если отец озвучивал правила, я должна была им подчиняться, а не то...

Взрослые дети родителей-нарциссов

Клиенты, приходя ко мне, зачастую даже не представляют, что росли в закрытой системе нарциссической семьи. Они рассказывают мне о странном чувстве тревоги, которое не могут никак поймать или определить. Они задают мне вопросы, которые говорят об отсутствии чувства самоидентичности, например: *«Кто я на самом деле? Почему я чувствую себя потерянной? Почему я не знаю, что мне нравится или кем я хочу стать? Почему я страдаю от таких убийственных сомнений в себе? Будут ли меня все равно любить, если я покажу всем свое настоящее “я”? Буду ли я плохим, если откажусь от контактов с семьей и родственниками?»*

Когда слышу подобные вопросы, я сразу понимаю, в семье какого типа рос мой клиент, как детский опыт повлиял на его способность развить индивидуальность, развиваться и укреплять чувство собственного достоинства, как семейная история может влиять на его нынешние отношения. Едва мы начинаем распутывать его семейную историю, я сразу же чувствую надежду на восстановление и на то, что ему удастся справиться с трудностями и наконец освободиться от дисфункциональной динамики.

Взрослая история Эрики: сумасшедшая искаженная логика

Впервые придя ко мне, Эрика рассказала, что страдает от расплывчатого, хронического чувства тревоги. Ей было слегка за тридцать, она воспитывала двух прекрасных маленьких детей, жила в замечательном доме – с мужем, который, как я вскоре узнала, вызывал у нее смятение, доводящее почти до паралича. После нескольких сеансов она рассказала мне жутковатую историю:

Как-то вечером я занималась домашними делами и болтала с детьми. Том, мой муж, еще не вернулся с работы. Я поставила ужин в духовку, запустила стиральную машину, дети смотрели телевизор, и тут отключилось электричество. Было где-то полшестого вечера, уже стемнело, так что мы внезапно оказались в полной темноте. Я носилась по дому в поисках фонариков и свечей, и тут пришел Том. Он спросил, почему мы сидим в темноте, и, когда я ответила, что позвонила в энергетическую компанию, а там мне сказали, что мы не заплатили за электричество, он начал на меня орать: «Это ложь! Я оплачиваю все счета вовремя». Я ответила: «Ну значит, про этот ты явно забыл...» Но не успела я договорить, как он выбежал на улицу с криком «Да ладно тебе, Эрика, ты кому больше веришь – какому-то жулику из компании или мне?»

На самом деле Том уже не в первый раз забыл оплатить счета, не сообщив об этом Эрике. Она могла бы сама заплатить, если бы он попросил, но Том не мог поступиться своей гордостью и признаться, что у него нет денег, и вместо этого он врал. Обвинение Эрики в том, что она поверила «какому-то жулику», а не ему, – отличный пример того, как нарцисс готов пойти на газлайтинг и манипуляцию реальностью, чтобы сохранить лицо. Эрика понимала, насколько безумно поведение Тома, но оно все равно парализовало ее. Она продолжила:

У меня такое впечатление, словно я живу в зеркальном зале. Иногда все четко и ясно и кажется нормальным, а иногда кривым и перекошенным. Каждый раз, когда я ощущаю хоть какую-то почву под ногами, Том делает или говорит что-нибудь, что опять разрывает мою связь с реальностью.

Стыд, с которым Эрика мне все это рассказывала, был осязаемым. Я посмотрела ей прямо в глаза и сказала, что она не сумасшедшая. Мне стало ясно, что она живет в семье, которую держит в заложниках инфантильный, нарциссичный муж. У нас появилась отправная точка, от которой можно было оттолкнуться. Я знала, что теперь смогу помочь Эрике вернуть почву под ногами и доверие к собственным суждениям, а после тщательной проработки она сможет расслабиться и наслаждаться жизнью на своих условиях.

Эпизод с отключенным светом, о котором рассказала мне Эрика, – классический пример дисфункциональной динамики в нарциссической семейной системе. Том, нарцисс, просто не мог быть честным и отзывчивым, столкнувшись с очевидной ситуацией: его семья сидела в темноте! Единственное, что он почувствовал, – удар по самолюбию, когда Эрика указала на простую истину: он забыл заплатить за свет. Как и у большинства нарциссов, самолюбие Тома было невероятно хрупким. Любая воспринимаемая обида или угроза его статусу как главы семьи становилась триггером либо для вспышки гнева, либо для игры в молчанку, либо, как в данном случае, сумасшедшей искаженной логики.

Почему Эрику застало врасплох иррациональное поведение Тома? Она умная женщина, получила высшее образование, нашла успешную работу и растила двух маленьких детей. Иррациональный гнев Тома и отрицание своей ответственности выглядели безумно, но куда чаще методы манипуляции Эрикой были намного тоньше. Он нередко триангулировал их отношения, противопоставляя ее собственным детям или кому-то другому близкому. Его главной целью было заставить Эрику сомневаться в том, верно ли она воспринимает реальность. Благодаря тому, что связь между неоплаченным счетом за электроэнергию и отключением света оказалась слишком очевидной, а Том продемонстрировал не менее очевидную нарциссическую мелочность, Эрика наконец поняла, что проблема здесь вовсе не в ней.

Жить с нарциссом – все равно что плыть на лодке по тихому озеру, в котором прячется чудовище, постоянно задевающее суденышко. Те, кто сидит в лодке, не понимают, чем вызвана качка, но знают, что озеро было бы спокойным, если бы лодку не раскачивали – порой едва заметно, но все равно неприятно.

Пассажирам лодки – нарциссической семейной системы – не хватает одного: понимания, откуда берутся волны. Семье нужен ответ на вопрос, почему это происходит, который соответствует действительности. Эмоциональная турбулентность, вызванная отрицанием реальности со стороны мужа Эрики, не давала ей найти стабильную почву под ногами, и из-за этого ее подсознание постоянно находилось в состоянии повышенной боевой готовности. Нестыковки между реальностью и отрицанием и сокрытием реальности со стороны Тома были источником ее сомнений в себе и тревоги.

Передо мной стояла такая задача: исследовать детство Эрики вместе с ней, чтобы узнать, были ли в нем факторы, из-за которых она решила связать свою судьбу с нарциссом, когда пришло время создавать свою семью.

Детская история Эрики: мама перетягивала все внимание на себя

Эрика и ее младший брат Бен росли в маленьком городке, в квартале, где жило много молодых семей. По соседству всегда были другие дети, с которыми можно поиграть, на улицах постоянно звучал смех, лай собак, детские крики. Газоны перед домами были буквально усыпаны велосипедами и футбольными мячами, стайки детишек махали проезжающим машинам.

А вот дома все было совсем иначе. Мама Эрики была эмоционально неустойчивой и склонной к психосоматическим заболеваниям, из-за которых по несколько дней не вставала с постели и притягивала к себе внимание всей семьи. Жалюзи в доме часто были опущены, брат с сестрой быстро научились на цыпочках ходить по скрипучим деревянным половицам.

Отец Эрики, когда не был на работе – а на работе он был часто, иногда надолго уезжал в другие штаты в командировку, – ухаживал за женой, словно она лежала на смертном одре.

Эрика рассказала мне, что на пороге жизнь как будто заканчивалась. Когда она открывала дверь и входила в тихий дом, у нее сердце уходило в пятки. На улице она была энергичной и популярной, входила в группку, по ее выражению, «солнечных ребят», а возвращаясь домой, думала, что лучше бы ей раствориться в воздухе.

С самого детства Эрика научилась скрывать свои чувства, зная, что отец и мать могут думать только о притворных маминых болезнях. Ее потребности игнорировались ради того, чтобы мама получила очередную дозу внимания. Эрика рассказывала об этом так:

Я знала, что, если попрошу о помощи, мне ответят резко и презрительно. На любую просьбу, даже самую простую – например, подписать согласие на школьную экскурсию, – реагировали с раздражением. Было ощущение, словно я всегда хочу от них слишком многого. Они очень злились, когда я или Бен их беспокоили, так что я, по сути, превратилась в его опекуницу. Мы двое стали беженцами в нашем доме.

Когда я спросила Эрику, любили ли ее родители, она ответила: «Конечно!» Но со временем, когда я помогла ей понять, что любовь – это не абстрактное чувство, что она должна выражаться самоотверженными проявлениями доброты, внимания, принятия и поддержки без осуждения, Эрика осознала, что в ее семье, скорее всего, царила не любовь, а более мощная сила.

Убивающая жизнь сила родителя-нарцисса не давала обоим родителям проявлять настоящую родительскую любовь к Эрике и Бену. Дети не получили поддержки, необходимой для развития и расцвета. Нарциссизм матери Эрики создал среду явного, пусть и тихого, игнорирования и пренебрежения. Отец мог бы стать противовесом своей «присутствующей, но отсутствующей» жене, но был слишком сильно привязан к ней и ее нарциссическим потребностям, чтобы уделять внимание детям. В результате Эрике и ее брату пришлось, по сути, воспитывать себя самим.

Неудивительно, что Эрику тянуло к такому человеку, как Том. Она выросла в нарциссической семье, которая игнорировала ее, не видела и не слышала ее потребностей, и научилась быть невидимой, чтобы не вызывать проблем. За годы жизни с Томом она поняла: если она станет делать то, что он хочет, и не заступаться за себя, все будет хорошо, но, когда она подавала голос, начинался настоящий ад. Ситуация была ей известна. Как же нас тянет к тому, что кажется знакомым, пока мы не начинаем серьезно работать над восстановлением!

История Джона: продолжение отца

Нарциссизм в семье Джона был другого рода: открытый и всепоглощающий. Джона, единственного сына, полностью «опутал собой» отец, Джон-старший, который с самого момента рождения малыша считал его продолжением себя. Джон превратился в аватар всех отцовских упущенных возможностей и обид на общество, и с самого юного возраста на него давили, чтобы он стал «лучшим Джоном из всех, каким может стать». Мне 25-летний Джон рассказал об этом так:

Я всегда был отличником и звездой спорта, а остальное мое время было до отказа набито всякой престижной деятельностью, – например, я был редактором школьной газеты. Но в выпускном классе школы... блин, я был измотан и опустошен и даже не представлял почему. Я просто ощущал себя самозванцем, мошенником.

Джон рос, отчаянно нуждаясь в любви и восхищении отца, но получал их только тогда, когда доказывал, что достоин этого: предъявлял идеальный аттестат, попадал в спортивный раздел местной газеты, еще как-то показывал, что внешний мир ценит его. Только тогда отец все-таки хвалил Джона.

Для его отца «неудача была не вариантом», и Джон вырос, считая, что ему нельзя совершать ошибок, передумывать или вообще как-то сходить с «проторенной дорожки». Давление оказалось настолько невыносимым, что, когда Джон в конце концов поступил в пафосный колледж Лиги плюща, выбранный отцом (Джон-старший туда в свое время поступить не смог), он страдал от такой депрессии, что не мог даже функционировать. Он бросил учебу после первого же семестра, и, когда мы начали терапию, он вообще не представлял, кто он, зачем учиться в колледже и где его место в мире. Джон настолько «смешался» со своим опутывающим отцом, что не получил ни возможностей, ни поддержки, необходимых, чтобы создать собственную прочную идентичность. Вместо того чтобы заботиться о Джоне, отец просто поглотил его.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.