

БЕСПОЩАДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

КАК ДАВАТЬ ОТПОР ГАЗЛАЙТЕРАМ, АБЬЮЗЕРАМ, НАРЦИССАМ

Дон Барлоу

Ты снова путаешь!
Этого не было!

Тебе не на что обижаться!
У тебя проблемы с головой!
Это была просто шутка!



Сам себе психолог (Питер)

Дон Барлоу

**Беспощадные отношения. Как
давать отпор газлайтерам,
абьюзерам, нарциссам**

«Питер»

2019

УДК 316.77

ББК 88.53

Барлоу Д.

Беспощадные отношения. Как давать отпор газлайтерам, абьюзерам, нарциссам / Д. Барлоу — «Питер», 2019 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-2379-7

Пытались ли вас когда-нибудь убедить в том, что «ничего не было», «вам показалось» и вообще «вы все придумали»? Если ваши чувства обесцениваются, вашими мыслями манипулируют, а ваша реальность отрицается – это классические проявления газлайтинга, которые требуют серьезного внимания. Эта книга написана, чтобы вы смогли вернуть себе ощущение реальности и уверенности в себе. Из нее вы узнаете:

- Эффективные способы общения с манипуляторами: заблокировать их атаки и вернуть контроль над разговором.
- Почему забота о себе является важнейшим компонентом в борьбе с абюзом, особенно если вам необходимо регулярно взаимодействовать с газлайтером.
- Как изменить образ мыслей, чтобы наконец набраться смелости и выйти из нездоровых отношений.
- Что вам нужно сделать после разрыва отношений с газлайтером, чтобы убедиться, что вы снова не попадете в тот же цикл.
- Как восстановить свою самооценку после многих лет психологического насилия. И многое другое. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 316.77

ББК 88.53

ISBN 978-5-4461-2379-7

© Барлоу Д., 2019

© Питер, 2019

Содержание

Введение	7
Глава 1	11
Ожидания	15
Склонность преувеличивать	16
Манипуляции	17
Обидчивость	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Дон Барлоу

Беспощадные отношения. Как давать отпор газлайтерам, абьюзерам, нарциссам

DON BARLOW
GASLIGHTING & NARCISSISTIC ABUSE RECOVERY
RECOVER FROM EMOTIONAL ABUSE, RECOGNIZE NARCISSISTS &
MANIPULATORS AND BREAK FREE ONCE AND FOR ALL

© 2019. Originally published by Road To Tranquility.

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2023

© Издание на русском языке ООО «Прогресс книга», 2023

© Серия «Сам себе психолог», 2023

Введение

Когда мне было четыре, я обожаю ходить в детский сад. Мне там очень нравилось! Воспитатели и дети были ко мне дружелюбны и внимательны. Меня никто не ругал и не одергивал, я был самым собой и вел себя совершенно раскрепощенно.

– А у меня новый грузовик! Смотрите, какой красивый! Он синий! И быстро ездит! – хвастался я и радовался тому, что воспитатели и дети собираются вокруг меня и нахваливают мою новую синюю машинку.

Когда же я возвращался домой, все было совершенно по-другому. Моя мама на меня обращала внимание только в том случае, если хотела отругать. Я был для нее помехой и в гостиной, и на кухне – и как бы ни старался играть где-то в сторонке, она почему-то все равно спотыкалась о мои игрушки и принималась отчитывать меня:

– Опять ты все раскидал!

А если я начинал объяснять, что играю недалеко от своего ящика с игрушками, мама даже слушать не хотела – я все равно оставался виноватым, а мои игрушки летели в мусорное ведро.

– Даже не смей оправдываться! Я себе чуть шею не свернула! – отвечала мама раздраженно, после чего возвращалась в кухню, наливала себе очередную чашечку кофе и до вечера болтала по телефону, абсолютно уверенная, что провела с сыном отличную воспитательную работу.

Каждый такой эпизод разбивал мне сердце. Как бы я ни старался вести себя хорошо, как бы ни пытался заслужить родительское поощрение или похвалу – я все равно оставался для них плохим сыном. Маму раздражало само мое присутствие, а отец вместо того, чтобы защитить меня, всегда принимал мамину сторону и потворствовал ее истерикам, подтверждая тем самым, что ее душевное спокойствие ему гораздо важнее, чем мое гармоничное развитие.

В результате всех этих стычек и стресса к десяти годам я заработал себе язву желудка, а к тринадцати – кислотный рефлюкс. Но в семнадцать я сбежал из дома – и только тогда наконец-то смог вздохнуть полной грудью.

Пока я жил с родителями, их постоянное давление и требования казались мне настолько нормальными, что, когда я съехал от них и они перестали занимать в моей жизни столько места, у меня появилось чувство, будто я переместился на другую планету. Теперь для меня первостепенными стали лишь мои желания – я мог говорить и делать что хочу и даже оставлять в раковине грязную посуду!

За первые пару недель самостоятельной жизни я испытал такую свободу, что едва ли не летал от счастья!

Психологию я решил изучать еще в школе. Однако родители постоянно внушали, что высшее образование мне не светит. Но я все же поступил в университет, несмотря на то что сделать это было нелегко. А когда стал студентом, передо мной открылся целый мир – и я наконец-то получил возможность с научной точки зрения объяснять себе поступки людей и мотивы их поведения.

На протяжении пяти лет я изучал феномен психологической манипуляции и словесных оскорблений, а также то, как он влияет на психофизическое состояние человека и его способность строить здоровые отношения. И еще я узнал, что такие люди, как мои родители, называются *нарциссами*.

Во время учебы я знакомился и встречался с разными симпатичными девушками и заметил одну странную особенность: больше всего меня тянуло к тем, кто заставлял меня усомниться в том, что я считал правдой. Все отношения с девушками словно развивались по одному сценарию: первое время после знакомства я был очарован своей новой подружкой,

приходил в восторг от ее смеха, грации, меня покорял ее невероятный интеллект и большая увлеченность выбранной специальностью. Но спустя какое-то время я начинал замечать, что она позволяет себе бесцеремонные комментарии в чей-нибудь адрес, причем всегда эти комментарии делались за глаза – лишь когда мы оставались с ней один на один. Как-то раз одна из таких моих подружек озадачила меня фразой в адрес своего преподавателя:

– Вот бы моему профессору иметь мои мозги!

Прозвучало это довольно странно, потому что высказывание было сделано в адрес профессора, чьи лекции посещали сотни студентов и который вообще вряд ли знал имя этой моей подружки.

Со временем наши отношения становились все хуже и хуже. Мы часто ссорились. Мелкие стычки, которые можно было бы принять за обычное недоразумение, раздувались моими подружками до грандиозных скандалов с обвинениями типа «Да ты меня вообще не любишь!» или вырастали во что-то гораздо более драматичное. Причем после нашей ссоры именно мне приходилось унижаться и вымаливать прощение, которое не так-то легко было получить.

В конечном итоге как-то раз во время одного из откровенных разговоров за чашкой кофе с моей сокурсницей Конни я услышал от нее слова, которые меня буквально огорошили:

– Тебе нужно помириться с родителями. Иначе ты так и будешь постоянно выбирать девушек, точь-в-точь напоминающих твою мать.

– Что?! Ты спятила?! – возмутился я.

Конни пожала плечами.

– Ты не понимаешь: тебя так воспитали. Именно такие девушки тебя привлекают – нарциссического типа. Поверь мне, я давно за тобой наблюдаю... – она сделала большой глоток латте и добавила: – Да мы все такие! Нас притягивают знакомые типажи. Но чтобы этого не происходило, нам нужно преодолеть этот шаблон поведения. Иначе мы просто не сможем двигаться дальше.

Тем вечером я ушел от Конни в крайне взволнованном состоянии. Неужели она права? Неужели я и впрямь погряз в неудачных отношениях, потому что на каком-то нездоровом уровне подсознательно к ним *стремлюсь*?

Этот разговор изменил мою жизнь и вдохновил меня написать диссертацию о типичных моделях поведения мужчин и женщин при выборе романтических партнеров и о том, как на это могут влиять взаимоотношения с родителями. Целая группа замечательных людей согласилась участвовать в моем исследовании и подробно рассказать о своих отношениях и о том, как у них протекал период влюбленности. Благодаря своим исследованиям я не только всесторонне изучил вопрос взаимоотношений, но и сделал такие масштабные открытия, о которых и мечтать не мог!

Я увидел, что все поведенческие шаблоны четко прослеживаются: Студента X воспитал Родитель Y – человек с определенными чертами характера. А потом Студент X начал встречаться с романтическими партнершами, проявляющими те же черты, что и Родитель Y. И да, участники моего исследования всегда отрицали какую-либо взаимосвязь между их любовными отношениями. Они с упорством утверждали, что последние отношения были совершенно другими, а расставание с каждым романтическим партнером происходило по совершенно разным причинам.

Самым печальным для меня стало то открытие, что далеко не все жертвы манипуляторов осознавали, что являлись пострадавшей стороной, находясь в отношениях с партнерами-нарциссами. Они по-прежнему видели в своих возлюбленных массу достоинств – подчеркивали их «невероятный ум» и «веселый характер», хотя и признавали, что чувствовали себя рядом с ними не всегда комфортно.

Выпустившись из университета, я продолжил поддерживать связь со многими своими «пациентами», которые помогали мне в работе над диссертацией. Большинство из них в конеч-

ном итоге женились или вышли замуж. А те, кто находился в отношениях с махровыми нарциссами, – развелись. Причем развелись после продолжительных судебных тяжб и скандалов, изрядно попортивших им нервы. Когда же процесс был окончен, эти бедолаги могли, наконец, вздохнуть спокойно и, глядя в зеркало, честно задать себе вопрос: «И где только была моя голова?!»

Да, действительно, не так-то легко осознать, что в отношениях с партнером мы являемся жертвой манипуляций. Даже если ощущаем, что между нами что-то не так! Если же мы пытаемся обсудить свои сомнения и проблемы, наш партнер тут же начинает убеждать нас, что нет причин для тревог. Горячие заверения в том, что наши тревоги беспочвенны, могут быть следствием неожиданного проявления нежности со стороны нарцисса или очередного скандала – и виноватыми в нем почему-то снова оказываемся мы. И нам же приходится извиняться – хотя мы абсолютно уверены, что ни в чем не виноваты.

Именно поэтому я решил написать книгу, которую вы держите в руках. Ее цель – помочь людям, заплутавшим в дебрях нездоровых отношений, разобраться в собственных чувствах и осознать ценность истинной любви. По-настоящему любящие партнеры всегда готовы пойти на компромисс. Гармоничные отношения – это своего рода танец уступок. Нездоровые же связи, как правило, драматичны и эмоционально нестабильны. В них много страсти, но также много и взаимных претензий. Я хочу донести до своих читателей мысль, что выстраивание любящих, добрых отношений возможно лишь при условии, что партнеры уважают друг друга, не взращивают собственное эго путем унижения другого человека, но и не впадают в иллюзии, ставя своего партнера выше себя.

Я писал эту книгу с намерением дать надежду тем, кто страдает от низкой самооценки, испытывает сложности с самовыражением и не может вернуть себе целостность после деструктивных отношений. Как человек, который и сам не раз испытал разочарование от неудачных романов, я прекрасно понимаю и женщин, и мужчин, чьи иллюзии о взаимной любви были разрушены, – и глубоко им сочувствую. Не их вина, что они оказались в такой ситуации. Просто нужно помнить, что после самых болезненных разочарований всегда можно исцелиться, – нужно только найти смелость вовремя уйти от человека, который причиняет боль.

Из моей книги вы узнаете, как выявить токсичное поведение партнера, который говорит, что любит, но при этом постепенно разрушает вашу жизнь; как правильно реагировать на такого человека и как принять решение уйти от него. Также я расскажу вам о психологии нарциссов, тактиках манипуляций и газлайтинга и объясню, почему люди ведут себя подобным образом, хотя это не приносит им пользы. Затем мы поговорим о том, как заботиться о себе, как создать для себя безопасное пространство и как сделать так, чтобы у вас в приоритете всегда было ваше собственное психическое здоровье. Я хочу помочь вам достичь такого психического равновесия, при котором вы будете чувствовать себя достаточно уверенно, чтобы уйти от партнера-абьюзера и не пытаться изменить его или исправить. Вы не измените другого человека! Вы должны думать о себе – о том, как стать более осознанным и счастливым. По всей вероятности, раз вы держите в руках эту книгу, то сейчас вы далеки и от того, и от другого. Однако не стоит отчаиваться: вы сможете добиться всего, чего пожелаете, – но для этого придется приложить усилия.

Сотни людей, с которыми я работал, считали, что попали в зависимость от кого-то или оказались в тупике и не могут найти выход в нормальные сбалансированные отношения. Каждый из нас по-своему уникален и стремится к исполнению собственных желаний. Но есть проверенные способы, которые помогут вам избежать абьюзивных отношений и сделать жизнь лучше, – и я расскажу вам о них. Вы заслуживаете любви и счастья.

Эта книга позволит вам разобраться в своем партнере и в себе самом, вы поймете, в чем ваша проблема и что вам нужно для счастья. Вы научитесь давать отпор тем, кто пытается обесценить вас как личность.

Вы готовы уйти, но вам не хватает смелости? Я научу вас, как это сделать.

Избавьте себя от давней ненависти и негатива. Если игнорировать проблему, ситуация еще больше усугубится и отравит вашу жизнь. Лучше не станет. Ваш романтический партнер не изменится. Зато можете измениться вы, но для этого нужно решиться и сказать себе, что вы готовы к переменам и желаете их. Может быть, в вашей жизни есть нарцисс, с которым не так-то просто порвать: ваши родители, братья, сестры или даже ваш босс. А может, это ваш самый близкий и лучший друг. Если человек заставляет вас сомневаться в себе – самое время пересмотреть отношения с ним, по-новому взглянуть на свои таланты и начать наконец-то ценить свою личность по-настоящему.

Когда вы унижаетесь – нарциссы торжествуют. Пришло время поднять свою самооценку и заявить о себе во весь голос.

В следующих главах я подробно расскажу о том, как изменить ситуацию в свою пользу. Сегодня ваш день.

Вы этого заслуживаете.

Глава 1

Типичный нарцисс

Начнем с простого: кто такой нарцисс?

Это человек, который, как правило, всегда выступает с позиции «я лучше других» и пытается манипулировать окружающими: он врет, может отказаться от своих слов или действий, если сочтет, что они выставляют его в невыгодном свете, и плюс ко всему нарцисс может вести себя агрессивно и действовать как абьюзер.

У нарциссического поведения есть определенный спектр. И отдельные проявления нарциссизма можно наблюдать у многих людей. Но в своей книге я буду говорить только о людях с ярким проявлением нарциссизма – такой тип характера встречается все же довольно редко.

На самом деле немного нарциссизма никому не помешает – нам всем нужна уверенность и вера в собственные таланты. Когда человек собран и не сомневается в своих силах, его гораздо охотнее приглашают на работу. А учитель, подающий себя убедительно, с большей вероятностью способен увлечь учеников своим предметом, и, как следствие, они блестяще сдают экзамены.

Такие черты, как самоуверенность и самовлюбленность, нужно уметь держать под контролем – иначе неминуемо скатишься в нарциссизм.

Думаю, за свою жизнь вы не раз встречали нарциссов – но не сразу поняли, кто перед вами. Например, вы могли с кем-то познакомиться на вечеринке (причем этот человек буквально из кожи лез, чтобы с вами подружиться), но стоило только поблизости появиться кому-то более «перспективному» – и ваш новый «друг» моментально забывал о вашем существовании и переключался на новую жертву.

Или, предположим, кто-то из коллег предложил вам помочь с проектом, а в назначенный срок почему-то не приехал на встречу. Или у вас есть коллега, который ворует чужие идеи, и вы – совершенно справедливо – опасаетесь ему доверять.

Психологи характеризуют нарциссов как людей с гипертрофированным чувством собственной важности, безразличных к чужим нуждам и абсолютно лишенных эмпатии. Нарциссы постоянно требуют признания своей уникальности и неповторимости и остро нуждаются в том, чтобы окружающие ими восхищались, потому что совершенно уверены, что они и есть центр вселенной.

Казалось бы, иметь чувство собственного достоинства – не так уж плохо. Но порой это качество может проявляться совершенно неожиданным образом. Приведу пример из личного опыта. В университете у меня были приятели, которые дружили с одним нашим общим знакомым, Скоттом. Мои приятели и этот Скотт вместе изучали лесоводство, а поскольку жили в разных штатах, обсуждали все вопросы, касающиеся обучения, в общей переписке или в чатах соцсетей. И вот как-то ни с того ни с сего Скотт вдруг написал им пространное письмо, в котором извещал их о том, что разрывает с ними всяческий контакт и не желает иметь с ними в дальнейшем никаких дел. Аргументы Скотт приводил самые нелепые: «я и без того слишком долго терпел», «настало время двигаться дальше» и тому подобное. Он просил не пытаться связаться или помириться с ним и жестко подводил черту под своим письмом фразой: «Я больше не хочу иметь дела ни с вами, ни с вашей токсичной энергией».

Мои приятели рассказали мне эту историю с улыбкой – но меня она заинтересовала с научной точки зрения.

Я неплохо знал Скотта. Мы хотя и учились в одном университете – но общих занятий у нас не было. Зато на студенческих вечеринках мы частенько пересекались. Помню, как на одной из таких вечеринок он устроил чуть ли не личное шоу – вытащил из кармана блокнот

со своими стихами и начал декламировать окружающим. И ладно бы стихи были хорошими, но от «поэзии» Скотта просто уши вяли. И на свою беду, прослушав одно из четверостиший, я не сдержался и издал протяжный стон.

Окружающие уставились на меня с такими выражениями лиц, будто я обесценил большой талант. Но, если честно, стихи были просто ужасные...

Вы спросите: какое мне дело до Скотта и его размолвки с приятелями? Не все ли мне равно? На самом деле не все равно! Ведь в университете я поставил себе цель – всесторонне изучить нарциссизм и нарциссов. И поведение Скотта меня заинтересовало с точки зрения проявлений нарциссизма.

Во-первых, у Скотта и моих приятелей не было какой-то глубокой дружбы с серьезными обязательствами – все трое и встречались-то всего пару раз в год и то лишь для того, чтобы за бокалом пива обсудить какие-то университетские вопросы. Разговоры эти были совершенно ни к чему не обязывающие.

И во-вторых, чтобы прекратить общение с кем-то, совсем не обязательно писать пространные письма с торжественным предъявлением претензий. Скотт мог просто подыскать любой незначительный предлог, чтобы свести коммуникацию с ребятами на нет. Никто бы не умер! Согласитесь, каждый из нас не раз оказывался в подобной ситуации: если не хочешь с кем-то общаться – ищешь подходящую отмазку и остаешься дома за просмотром какого-нибудь сериальчика вместо того, чтобы тащиться на встречу с этим человеком.

Почему Скотт просто не придумал какую-то обыденную отговорку, когда его в очередной раз позвали пропустить по бокальчику пива? Ведь он мог это сделать!

И, наконец, сам стиль его писем! Фразы типа «я ценю свое время», «мне надоело постоянно под кого-то подстраиваться» говорили о том, что он во что бы то ни стало хотел подчеркнуть свою значимость и ожидал, что к нему станут относиться как-то по-особому, – хотя ребята легко могли прекратить дружбу с ним и без письма.

Поведение Скотта идеально вписывается в «Нарциссический опросник личности» (НОЛ), разработанный в семидесятых годах Робертом Раскиным и Кальвином С. Холлом. И такие пункты из опросника, как «мне легко манипулировать другими» и «я всегда получаю уважение, которого заслуживаю», довольно сильно напоминают отдельные фразы из письма Скотта.

Если бы его письмо оценивалось согласно тесту НОЛ, то оно набрало бы рекордное количество баллов.

Вы можете задать резонный вопрос:

– Как же заранее распознать нарцисса, если они никогда не демонстрируют сразу свою дурную сторону?

Один из способов – это обратить внимание на количество комплиментов с их стороны. Поначалу вы будете просто купаться в их внимании и похвалах! Вам будет казаться, что ни с кем прежде у вас не было подобных отношений, – вы будете считать, что встретили интересного человека, идеального друга и он откроет вам окно в новый мир.

Как я уже писал: спектр проявления нарциссизма довольно широк – от умеренного до неконтролируемого. И наверняка у вас есть какой-нибудь такой знакомый, который в целом кажется вам отличным парнем, но что-то в нем может вас напрягать и даже настораживать.

Моя сокурсница Конни – та самая правдолюбка из «Введения», наставлявшая меня на путь истинный, – долгое время дружила с девушкой, которая дня не могла прожить, чтобы не вытянуть из окружающих похвалу в свой адрес. Если вдруг поток комплиментов ее недюжинному интеллекту иссякал, подруга Конни принималась сыпать заумными цитатами или как бы невзначай напоминала собеседникам, что говорит на четырех языках. И как только окружающие начинали восхищаться ее начитанностью и познаниями в античной истории, она, получив порцию похвалы, снова расцветала.

Само собой, Конни невероятно бесила такая ее черта. И они даже ссорились из-за этого – Конни не раз уличала подругу в том, что та порой переходит все границы, когда, желая выглядеть умнее окружающих, заставляла их чувствовать себя тупицами и неучами.

– Я прекрасно понимала, что иногда она вела себя как типичный нарцисс, – объясняла мне Конни причину, по которой все же продолжала общаться с этой своей подругой. – Но, может, именно из-за этого мне было интересно с ней дружить?! Она была превосходным союзником в спорах, и с ней было здорово отрываться на вечеринках.

Однако Конни хотя и позвала ее на свою свадьбу – в свидетельницы все же не выбрала. И правильно сделала. Я считаю, что в отношении нарциссов лучше быть честным с собой и не звать таких людей в качестве подружек невесты или шаферов. Хотя... пригласить на свадьбу в принципе их можно – пусть зажигают на танцполе.

Именно потому, что с нарциссами всегда весело и интересно, их легко прощать и сложно распознать – особенно если вступаешь с ними в романтические отношения. Как только ты оказываешься в их орбите, твой взгляд словно застилает пелена. Ты перестаешь адекватно оценивать реальность. А когда спустя время тебе наконец-то удастся очнуться от морока и наступает момент прозрения – ты понимаешь, что жестоко ошибся, выбрав этого человека в качестве возлюбленного.

У людей с сильно проявленными нарциссическими чертами может наблюдаться такая психическая аномалия, как нарциссическое расстройство личности (НРЛ) – это когда человек настолько заиклен на своей персоне и настолько поглощен фантазиями о своих успехах, что становится психически неуравновешенным. Однако НРЛ встречается довольно редко – у одного пациента из двух тысяч. Причем в основном недуг проявлен у мужчин. Хотя бывает и у женщин (мне ли не знать!). Но женщины ему подвержены значительно реже.

Вспомните некоторых своих коллег с нынешней или прошлой работы. Наверняка ведь кто-то из них поначалу казался вам очаровательным и остроумным – однако все очарование этого коллеги вмиг пропадало после того, как вы просили его сделать какую-нибудь рутинную работу, например распечатать стопку документов; или после того, как (пусть и не нарочно) перебили его во время разговора; или напомнили, что он должен заполнить какую-то стандартную форму, о которой он совершенно забыл. Ваша просьба не только здорово его разозлит – но, выполнив ее, он будет еще весь день ходить с недовольной миной!

Я слышал немало историй о людях с синдромом НРЛ. (Не у всех он был подтвержден официально – но признаки явно имелись.) Как правило, таких персонажей редко увольняли – потому что они всегда уходили сами, с высоко задранном носом и громко хлопнув дверью, чтобы весь мир знал о том, какую огромную ошибку совершил их босс.

Врожденная потребность во внимании мешает людям с НРЛ жить нормально. Они драматизируют все подряд и каждое событие превращают в моноспектакль. Дружба с ними – всегда испытание. Нарциссы постоянно нуждаются в том, чтобы друзья подтверждали им свою преданность и верность и были готовы прогнуться ради их одобрения. А собеседование с нарциссами-соискателями превращается в настоящий фарс! Такой человек из кожи вон лезет, чтобы заявить о себе как о самом умном и ценном кандидате на должность, обретя которого компания сорвет джек-пот.

Одержимость собственной персоной регулярно приводит нарциссов к упущенным возможностям и отпугивает от них друзей и членов семьи. И этому есть простое объяснение: мало кто хочет иметь дело с человеком, для которого лучший собеседник – его собственное отражение.

Самое грустное, что эти люди действительно нездоровы. НРЛ считается одним из десяти видов расстройства личности, причем сам характер расстройства не позволяет такому человеку всерьез задуматься о своей проблеме и обратиться за психологической помощью. На мой взгляд, нарциссам достаточно было бы просто пройти тест на НРЛ – и, увидев свои аховые

результаты, они наверняка забили бы тревогу. Но мало кто из них согласится считать себя психически неуравновешенным, и к тому же они никому не позволят рассматривать их жизнь под микроскопом!

Нарцисс всегда стремится держать ситуацию под контролем, иначе он просто не сможет сохранять иллюзию собственной важности и влиятельности. Как только такому человеку ставят диагноз НРЛ, управление ситуацией переходит к другим людям. А для нарцисса это смерти подобно.

Можно только сожалеть, что нарциссы не воспринимают свой недуг всерьез. Потому что должное лечение могло бы здорово им помочь. Вы только представьте, какого невероятного результата можно было бы добиться, если бы вся уверенность и весь ум нарциссов были бы направлены в позитивное русло!

В следующих главах я хочу подробно поговорить об общих признаках нарциссизма. Наверняка вы купили эту книгу, потому что подозреваете, что живете бок о бок с нарциссом. Но на случай, если у вас есть сомнения, я коротко перечислю основные признаки нарциссизма.

Ожидания

Прежде всего нарцисс ожидает к себе особого отношения. Такие будничные ситуации, как пробки на дорогах, – не для них. Даже не надейтесь, что нарциссы будут это терпеть! Пробки – для плебеев. Нарциссу окружающие просто обязаны предоставить эксклюзивный объездной путь и зеленые светофоры по всей дороге. А если нарцисс куда-то опоздает, то виноват в этом будет кто угодно, но только не он сам.

Как вы поняли, у нарциссов весьма высокие требования и к жизни, и к людям – и соответствовать им довольно сложно. Нарцисс ожидает, что окружающие будут усердно трудиться, чтобы обеспечить ему комфорт и удобства. Никто не смеет разочаровать нарцисса! А если вы не оправдаете его надежд и испортите ему день – вы обязательно об этом услышите, причем свое неодобрение нарцисс, вероятнее всего, выскажет вам максимально громко.

Одна из волонтерш, помогавших мне с исследованием, поделилась историей о своем начальнике, который просто закипал, когда ему присылали сообщение типа: «Вам документ уже отправлен по электронной почте».

Он считал, что не обязан тратить время на поиски информации в переписке, даже если нужное письмо упало в его почтовый ящик пару часов назад.

– На прошлой неделе я огребла по полной, потому что он снова запросил данные, которые я отправляла ему сотню раз. Я ему напомнила об этом. И в ответ он мне снова выдал: «Ну и где это письмо?!» Я ответила: «Поищите в почте. Я вам его только что отправила». Так он подлетел к моему рабочему столу и при всех стал отчитывать за непрофессионализм и нежелание работать в команде! Я сидела и смотрела на него с открытым ртом. И все это просто потому, что я напомнила ему о том, что запрашиваемая им информация давно ему отослана. Я уволилась в тот же день!

Поведение этого руководителя как нельзя лучше отражает установку типичного нарцисса: «Ты не должна мне говорить, где что-то находится, – ты должна мне принести это прямо в руки. Причем немедленно. А если не сделаешь этого, получишь выволочку на глазах у всех коллег».

И это, кстати говоря, – одна из проверенных тактик нарциссов, о которой я более подробно расскажу в следующих главах.

Склонность преувеличивать

Когда нарцисс смотрит в зеркало, то в отражении он видит исключительную личность. Перед ним стоит самый привлекательный, самый умный и самый влиятельный человек.

Для нарцисса с гипертрофированным эго – настоящая трагедия, если он еще не заметит и окружающие не подозревают о его талантах. Если бы только мир умел ценить истинных гениев, то его давно бы оценили!

Что правда, то правда – большинство нарциссов довольно умны и оригинальны. Но они отнюдь не исключительны. Ну да, они могут быть обладателями диплома о высшем образовании – но в этом нет ничего особенного, и нет необходимости раздувать шумиху! Однако нарциссы так не считают. Для них любое подобное достижение – неоспоримое свидетельство их экстраординарности. И плохо придется тому, кто попытается убедить их в обратном.

Нарцисса может совершенно сокрушить правда о том, что он и впрямь умный, но далеко не *гениальный*. Ему жизненно необходим его иллюзорный мир! Потому что только в нем он может прятаться от мира реального.

Манипуляции

Одна из причин, по которой люди с НРЛ опасны, заключается в их готовности использовать других в своих целях. Нарциссов забавляет, когда кто-то следует их указке. Они могут отговорить вас от идеи попросить повышения или убедить не приглашать на свидание того, кто вам нравится.

И делают это лишь потому, что так они чувствуют себя увереннее. Но, к сожалению, это ложная уверенность. И очень скоро от нее остается одна пустота, которая заставляет нарциссов манипулировать все больше и больше.

В конце концов они достигают такого мастерства в искусстве манипуляций, что могут кого угодно заставить делать то, что нужно исключительно им. И при этом так ловко все обставляют, что марионетка живет в абсолютной уверенности, что свои решения принимает сама, без какого-либо давления со стороны.

Это и есть одна из главных причин, по которой НРЛ считается крайне опасным и разрушительным психическим расстройством. Только представьте, что вы попали под влияние такого человека! С его подачи вы можете открыть внутри себя дверцу, в которую заглядывать ни в коем случае не стоит. Такой человек может толкнуть вас на любое преступление – от нарушения закона до предательства близких. И уж лучше держаться от такого человека подальше.

Поверьте, не стоит недооценивать серьезность манипуляций. Вам следует научиться распознавать и пресекать их на самом раннем этапе.

Обидчивость

Повышенная чувствительность (обидчивость) – это именно та черта, из-за которой я решил изучать НРЛ и людей, страдающих от этого расстройства.

На первый взгляд, повышенная чувствительность совершенно не вяжется с общим портретом нарцисса. В конце концов, мы же говорим о талантливых манипуляторах, способных убедить окружающих в чем угодно и умеющих выколачивать из них похвалы и комплименты. Почему же тогда они столь ранимы и незащитны?

О, вы довольно быстро найдете этому объяснение, если посмотрите на их самоуверенность и высокую самооценку сквозь призму реальности. Вся их внешняя бравада – это всего лишь фасад, за которым скрывается заячья душа, запуганная и сомневающаяся. Причем фасад этот настолько хрупок, что любая критика со стороны или попытка пойти наперекор желаниям нарцисса моментально рождает в них такую яростную агрессию, что своим мощным взрывом она способна сокрушить все вокруг.

Именно неуверенность в себе стоит за всеми попытками нарцисса занять особое положение, взойти на пьедестал и обрести армию фанатов. Без всей этой мишуры и публики, готовой в любой момент разразиться восторженными аплодисментами в их адрес, нарциссы чувствуют себя ничтожествами и полными нулями.

Одинокий нарцисс – это отчаянно ненавидящий себя человек, погруженный в глубокую депрессию.

Не верите? Попробуйте намекнуть знакомому нарциссу, что он просто ничего не представляющий собой псих-одиночка, – а затем отойдите в сторонку и насладитесь шоу.

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.