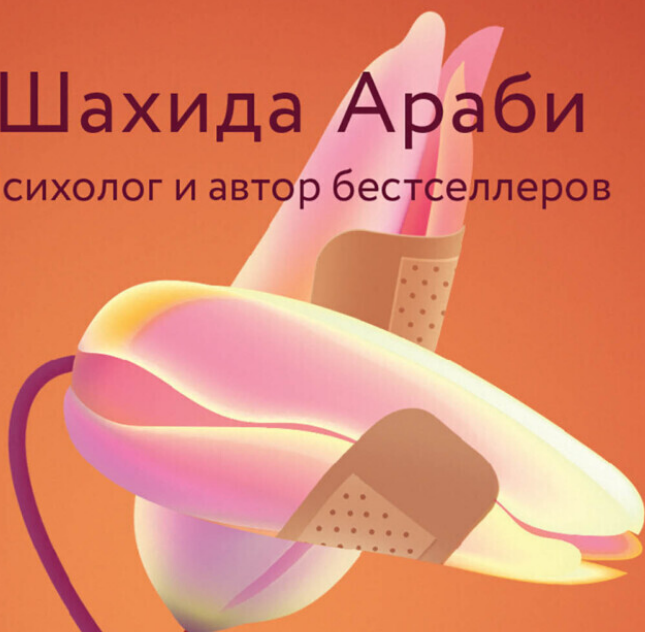


Шахида Араби

Психолог и автор бестселлеров



# ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ НАРЦИССОВ



Как исцелить травмы  
и научиться  
строить здоровые  
отношения

Перевод Людмилы Головиной

МИО

МИФ Психология

Шахида Араби

**Взрослые дети нарциссов. Как  
исцелить травмы и научиться  
строить здоровые отношения**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2019

УДК 159.923.2+316.485.6  
ББК 88.576.5

### **Араби Ш.**

Взрослые дети нарциссов. Как исцелить травмы и научиться строить здоровые отношения / Ш. Араби — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2019 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-214074-9

Теплая и поддерживающая книга от психолога и автора нескольких международных бестселлеров Шахиды Араби. Поможет распознать разрушительное влияние нарциссического воспитания и вырваться из этого замкнутого круга. Взросление рядом с нарциссическим родственником разрушительно для психики. Родителям-нарциссам не хватает эмпатии, они вмешиваются в жизнь своих детей, пытаются ими управлять, но при этом пренебрегают ими, а также подвергают эмоциональному, психологическому и физическому насилию. Даже став взрослыми, дети нарциссических родителей остаются их заложниками. Последствия эмоционального или физического насилия, манипуляций, пренебрежения и агрессии продолжают преследовать этих людей спустя годы и заставляют повторять токсичные паттерны поведения в отношениях с собой и окружающими. Благодаря этой книге вы узнаете: – как детские травмы влияют на поведение во взрослой жизни; – какие черты свойственны нарциссическим отцам и матерям; – как исцелить своего внутреннего ребенка. Автор затрагивает широкий спектр вопросов – от проблем, с которыми сталкиваются дочери нарциссических отцов, до того, как неблагоприятные детские переживания влияют на наш мозг. Она предлагает психологические инструменты и навыки, которые позволяют преодолеть последствия нарциссического воспитания, начать заботиться о себе и научиться строить здоровые отношения. Для кого книга 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 978-5-00-214074-9

© Араби Ш., 2019  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2019

## Содержание

Предисловие автора	7
Введение	9
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Шахида Араби

## Взрослые дети нарциссов.

### Как исцелить травмы и научиться строить здоровые отношения

*Все права защищены.*

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

Copyright © 2019 by Shahida Arabi

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*

*Совершили ли родители-нарциссы хоть что-нибудь хорошее в этой жизни? Безусловно. Они произвели на свет детей, и теперь те стараются исцелить мир, который они пытались разрушить.*

***Шахида Араби***

## Предисловие автора

Эта книга поможет восстановить психическое здоровье и предназначена для эмпатических взрослых детей, воспитанных родителями с нарциссическим типом личности. В книге пять частей, которые помогут читателям расширить свои знания о проблемах нарциссического насилия в детские годы и использовать эту информацию как практическое руководство на пути к восстановлению и исцелению собственной психики. Отметьте эту страницу закладкой, чтобы вернуться к ней, когда вам понадобится какой-либо конкретный раздел.

В разделе [«Введение»](#) дается обстоятельное описание и подробный анализ особенностей родителей нарциссического типа, их характерных черт и тактики поведения. Анализируются последствия воспитания, полученного в такой семье. Приводятся результаты опроса 733 взрослых – детей родителей-нарциссов, любезно согласившихся поделиться своими историями, своими взглядами и соображениями, которые оказались крайне полезными для создания этой книги.

[Часть 1](#) посвящена влиянию детской психологической травмы на мозг и на модели поведения, на основе которых дети родителей-нарциссов выстраивают отношения с другими людьми во взрослом возрасте. Большое внимание в этом разделе уделяется реконструкции психической травмы: как травмы, полученные нами в раннем детстве, делают нас легкой добычей людей-хищников во взрослом возрасте и каким образом можно разорвать этот порочный круг. В конце этого раздела вы получите подробную информацию о симптомах и последствиях жестокого обращения в детском возрасте из первых рук – от психологов и пострадавших.

В [части 2](#) рассказывается о том, как взрослые дети родителей-нарциссов выстраивают свои любовные, романтические и дружеские отношения. Выясняется, что они «любят по-другому», поскольку сталкиваются со множеством проблем в межличностном общении (в частности, вступают в отношения с партнерами, очень похожими на их родителей, демонстрируют характерные стили привязанности и испытывают трудности с доверием к себе и другим).

[Часть 3](#) предлагает вниманию читателя анализ уникального опыта жизни в семье, где мать и отец относятся к нарциссическому типу личности. Раздел включает мою популярную серию «Проблемы с папой», которая посвящена исключительно анализу отношений дочерей с отцами-нарциссами. В современной научной литературе эта тема представляется недостаточно хорошо проработанной.

[Части 4 и части 5](#) фокусируются на вопросах исцеления и перевоспитания внутреннего ребенка. Дается обстоятельное описание конкретных методик исцеления (как традиционных, так и альтернативных), разработанных для детей родителей-нарциссов. Представлены практические упражнения, которые помогут взрослым детям нарциссических родителей восстановить гармоничные отношения со своим внутренним ребенком.

Практические упражнения в [части 5](#) созданы специально для того, чтобы помочь взрослым детям родителей-нарциссов справиться с типичными проблемами, которые возникают в их жизни. К ним относятся, например, склонность к чрезмерному угождению другим людям, работа со своим внутренним ребенком, проживание горя, преодоление самоизоляции, поиск и выбор партнера после пережитого нарциссического абьюза, проблема управления гневом, приобретение навыков эмоциональной регуляции.

В этих главах мы обсудим, как отказаться от любых контактов с токсичным родителем, и дадим советы о том, как себя вести тем, кто вынужден по каким-либо причинам поддерживать общение. Кроме того, мы поговорим о жизненных навыках, которые понадобятся на пути к восстановлению психического здоровья, а также о «суперспособностях», которыми обладают взрослые дети родителей-нарциссов и которые можно творчески использовать для того, чтобы наилучшим образом прожить жизнь. Токсичные люди часто обращают эти особенности против

взрослых детей родителей-нарциссов, однако те же самые качества можно использовать и для того, чтобы избавиться от токсичных людей и вести свободную, успешную и спокойную жизнь.

В текст книги вплетены личные истории, записанные мною при опросе 733 взрослых детей родителей-нарциссов, а также мнения психологов и психиатров, которыми они поделились во время интервью. Некоторые истории заканчиваются поисковыми вопросами, призванными помочь составить более полную картину и подчеркнуть основные моменты.

Хотя лучше читать этот сборник от начала до конца, можно распорядиться им и по-другому – выбирать разделы, которые кажутся вам наиболее актуальными. Однако я рекомендую непременно прочитать введение и оставить побольше времени на изучение последних глав, поскольку они, вероятно, составляют наиболее важную часть этой книги.

Искренне надеюсь, что эта книга поможет расширить ваши познания, послужит источником вдохновения и откроет перед вами новые возможности. Эмпатичные взрослые дети родителей-нарциссов обладают огромным запасом силы и жизнестойкости и многое способны дать этому миру.

## Введение

Постоянное чувство опустошенности и одиночества. Всепроникающее ощущение, что ты никогда не чувствовал себя защищенным, достаточно хорошим или достойным. Что в детстве тебя редко выслушивали, понимали, признавали и уважали твои чувства и переживания. Что тобой пренебрегали, обижали, делали козлом отпущения или выставляли в невыгодном свете при сравнении с другими. Что ты постоянно старался угождать людям и вел нескончаемый негативный внутренний диалог. Что тебе приходилось лезть из кожи вон или заниматься самосаботажем либо ради того, чтобы доказать свою состоятельность, либо чтобы подсознательно доказать «правоту» своего родителя. Прибегать к деструктивному поведению, чтобы заполнить пустоту. Во взрослом возрасте повторять модель токсичных отношений с партнерами, знакомыми и друзьями или оказываться в токсичных ситуациях, когда чувствуешь, что тобой манипулируют, используя в своих интересах. Тебе знакомы такие вещи, как причинение себе вреда, зависимость и компульсивное поведение. А еще чувство выученной безнадежности в отношении будущего. Если все это кажется вам знакомым, возможно, вы ребенок родителей-нарциссов.

Дети родителей-нарциссов растут с чувством, будто они никому не нужны. Они рано укрепляются в мысли, что с ними что-то не так. Они стараются найти внешнего «спасителя», который явился бы к ним и избавил их от невыносимой боли. В результате в их жизнь легко могут ворваться злоумышленники, накрыв их любовной бомбардировкой и на какое-то время превратившись в рыцарей-спасителей в сияющих доспехах. Эти глубинные раны – низкая самооценка, чувство ущербности и неполноценности – могут привести их к еще большему запутыванию в сетях комплексной травмы.

Снова и снова взрослые дети родителей-нарциссов попадают в ситуации, когда их травмы воссоздаются повторно: во взаимоотношениях с друзьями, в романтических отношениях и во взаимодействии с деловыми партнерами, которые поразительно похожи на токсичных опекунов и значимых взрослых, воспитывавших их в детстве. На протяжении всей взрослой жизни они чувствуют себя пленниками постоянного хаоса и дезорганизации нормальной деятельности, испытывая стремление к самосаботажу и саморазрушению и не догадываясь почему. Многие всю жизнь подвергаются буллингу, который только подкрепляет и бетонирует нездоровую систему убеждений, сформировавшуюся и прочно усвоенную в детстве.

Идентичность взрослых детей, которые воспитывались в семье родителей-нарциссов, постепенно рассыпается на фрагменты, и большую часть их пути к исцелению составляют поиски дороги назад – к своей целостности. Необходимо проделать большую внутреннюю работу и приложить массу усилий по исцелению как на телесном, так и на психическом уровне, чтобы восстановить свое «истинное “я”» – «я», которое было запрятано и погребено под многочисленными глубинными ранами, нанесенными жестоким обращением в детском возрасте.

### **Что такое нарциссическое насилие над детьми?**

В наши дни насилие над детьми является одной из наиболее значимых по своим разрушительным последствиям для здоровья проблем, однако мало кто признаёт ее существование или осознаёт ее масштабы. Травмы, перенесенные в раннем детстве, на одном из критических этапов развития ребенка, оказывают большое влияние на формирование нашей личности, системы убеждений и на всю траекторию последующей жизни. Исследования показывают, что у детей, переживших насилие, мозг в буквальном смысле перепрограммируется, что влечет за собой негативные изменения в развитии ребенка вплоть до задержки физического раз-

вития. Печально известное исследование, проведенное на базе сиротских домов в Румынии, говорит о том, что по мере взросления у беспризорных и брошенных родителями детей возникает целый ряд поведенческих и социально-эмоциональных проблем (Nelson, Fox & Zeanah, 2014; Nelson et al., 2007).

Однако не только физический отказ от ребенка оставляет шрамы на его психике; эмоциональные обиды также наносят невидимые постороннему глазу боевые раны, которые не заживают всю жизнь. Результаты исследования неблагоприятного детского опыта подтверждают тот факт, что ранний детский опыт, в частности пережитое эмоциональное насилие, эмоциональное пренебрежение, проживание в семье, где ребенок постоянно наблюдает сцены домашнего насилия или где один из родителей страдает психическим заболеванием, тесно связан со множеством психологических проблем и хронических заболеваний, которые возникают во взрослой жизни, включая повышенный риск суицидальной идеации (Felitti et al., 1998).

Нельзя недооценивать последствия вербального насилия. Доктор Мартин Тейчер (Martin Teicher, 2006) обращает внимание на растущее число фактов, свидетельствующих о том, что вербальное насилие в детстве может также оказывать влияние на формирование мозга ребенка, усиливая риск развития тревожности, суицидальных идей и симптомов диссоциативных расстройств во взрослом возрасте. Результаты исследований подтверждают, что вербальная агрессия со стороны родителей негативно сказывается на развитии ключевых областей мозга, отвечающих за обучение, память, принятие решений и эмоциональную регуляцию (Choi et al., 2009; Teicher, 2003).

По мнению эксперта по психическим травмам Бесселя ван дер Колка, автора книги *The Body Keeps the Score*, детские травмы перепрограммируют мозг так, что у жертвы формируется установка на постоянное состояние страха и тревоги. Детские травмы могут негативно влиять на способность контролировать импульсивное поведение, повышают вероятность злоупотребления психоактивными веществами, усиливают уровень сверхнастороженности и разрушают нашу самооценку (Bremner, 2006; Shin et al., 2006).

Жестокое обращение с детьми влечет за собой фатальные последствия, тем не менее на эту проблему не обращают достаточного внимания и недооценивают ее значение.

Ужасны все формы жестокого обращения, включая психологическое и эмоциональное насилие. Нарциссическое насилие представляет собой одну из форм психологического насилия со стороны родителя, подпадающего под критерии нарциссического расстройства личности (НРЛ) или обладающего ярко выраженными нарциссическими чертами. Эти черты лишают таких родителей способности рассматривать своих детей иначе, чем как продолжение самих себя. Родители нарциссического типа не обладают способностью к эмпатии, которая позволяла бы им относиться к своим детям с заботой и состраданием и удовлетворять их эмоциональные потребности.

Некоторые взрослые дети родителей-нарциссов воспитывались в семье, где один из родителей проявлял еще и черты антисоциальной личности. К последним относятся полное отсутствие угрызений совести, патологическая лживость и в ряде случаев склонность к участию в криминальной деятельности.

### **Что такое нарциссическое расстройство личности?**

Руководство по диагностике и статистической классификации психических расстройств определяет нарциссическую личность как тип человека, для которого характерны устойчивый паттерн чувства собственного величия (проявляющийся в его фантазиях или в поведении),

чрезмерная потребность в демонстрации восхищения со стороны окружающих и отсутствие эмпатии. На принадлежность к нарциссическому типу указывают следующие особенности:

- Необычайно раздутое чувство собственной значимости (например, человек преувеличивает свои достижения и таланты, ожидает от окружающих признания своего превосходства при отсутствии соизмеримых достижений).
- Чрезмерное увлечение фантазиями о безграничном успехе, власти, гениальности, красоте или идеальной любви.
- Убежденность в своей «особости» и уникальности, в том, что его (ее) могут понять только другие, такие же «особые» или высокопоставленные люди и что только с ними ему следует общаться.
- Потребность в чрезмерном восхищении со стороны окружающих.
- Чувство избранности или превосходства (то есть необоснованное ожидание особо благоприятного отношения со стороны окружающих или автоматического выполнения своих ожиданий).
- Склонность к эксплуатации на межличностном уровне (то есть использование других ради достижения собственных целей).
- Отсутствие эмпатии: нежелание и неготовность признавать и разделять чувства и потребности других.
- Зависть к другим или уверенность в том, что другие ему (ей) завидуют.
- Демонстративно дерзкое, высокомерное поведение или отношение к другим.

Если один из ваших родителей страдает антисоциальным расстройством личности, нужно понимать, что этот человек, скорее всего, занимается тем или иным видом криминальной деятельности, мошенничеством или эмоциональным манипулированием.

Для человека с антисоциальным расстройством личности характерны следующие особенности поведения:

- Неспособность соблюдать социальные нормы.
- Неспособность подчиняться законам, что выражается в поведении, влекущем за собой арест по уголовному делу или служащем основанием для ареста.
- Неуважение и нарушение прав других людей как модель поведения.
- Ложь, обман и манипулирование ради выгоды или собственного удовольствия.
- Импульсивное поведение.
- Раздражительность и агрессивность, обычно проявляющиеся в провоцировании конфликтов с другими.
- Откровенное и безрассудное пренебрежение собственной безопасностью и безопасностью других.
- Паттерн безответственного поведения.
- Отсутствие раскаяния в содеянном.

Согласно разработанному доктором Робертом Хаером перечню психопатических черт психопаты также демонстрируют следующие характерные черты:

- Легкость в общении и внешнее обаяние.
- Патологическая лживость.
- Паразитический образ жизни.
- Хитрость и умение манипулировать людьми.
- Импульсивность.

- Грубость чувств, бездушие и отсутствие эмпатии.
- Поверхностные эмоции.
- Потребность в стимуляции.
- Поверхностный аффект.
- Безответственность.
- Неспособность брать на себя ответственность за свое поведение.
- Отсутствие реалистичных долгосрочных целей.
- Сексуальная распущенность.
- Подверженность скуке.
- Раннее возникновение поведенческих проблем или склонности к правонарушениям в подростковом возрасте.
- Ряд краткосрочных брачных отношений.
- Криминальная универсальность.
- Крайне раздутое чувство собственной значимости.

### **Нарциссическая личность или антисоциальный тип? Уровни нарциссического спектра**

Общий термин «антисоциальное расстройство личности (АРЛ)» используется для обозначения состояния людей, называемых в обиходе социопатами или психопатами. Хотя между этими двумя категориями много общего, принято считать, что социопаты являются «продуктом» своего окружения, тогда как психопаты – это люди, которые от рождения лишены совести. Есть и такие люди, которые соответствуют критериям так называемой «темной тетради». Им свойственны такие черты личности, как нарциссизм, садизм, психопатия и макиавеллизм (Mededovic & Petrovic, 2015). Эти индивидуумы гораздо более аморальны, чем рядовой, ничем не выдающийся патологический нарцисс: причиняя страдания, они испытывают садистское удовольствие. Есть личности, для обозначения которых психиатр, доктор Отто Кернберг (Kernberg, 1984) предложил термин «злокачественные нарциссы». Им присущи такие характеристики, как нарциссизм, антисоциальные наклонности, агрессивность, садизм и паранойя, – согласитесь, это весьма опасная смесь!

На высоком уровне нарциссического спектра отмечаются реальные различия в структурах мозга между эмпатичными индивидуумами и нарциссами. Исследования показали, что в мозге нарциссических личностей наблюдаются аномалии в структурах, отвечающих за способность испытывать сострадание и эмпатию. Если у нарциссов это проявляется в недостатке эмпатии, то у психопатов это обнаруживается, когда дело касается не только эмпатии, но и способности обрабатывать и выражать просоциальные эмоции, такие как чувство вины и моральные переживания (Schulze et al., 2013; Sethi et al., 2015).

Однако важно понимать, что подобные патологии мозга не освобождают от ответственности нарциссов или социопатов, осуществляющих насилие. Они не находятся в состоянии психоза; они вполне интеллектуально сохранены и способны различать, что хорошо, а что плохо. Как показывают исследования, они обладают когнитивной эмпатией, что позволяет им определить слабые места своих жертв и прицельно бить именно по ним (Wai & Tiliopoulos, 2012). Но они полностью лишены аффективной эмпатии, которая заставила бы их волноваться по поводу причиняемого ими вреда.

Несмотря на то что эти категории выглядят весьма интересно, важно помнить, что все они относятся к нарциссическому спектру. Для простоты мы должны признать, что родители, занимающиеся хроническим насилием, находятся на более высоком уровне этого спектра. Чем больше выражены нарциссические черты, тем выше вероятность, что эти люди будут причинять страдания своим жертвам, не испытывая никаких угрызений совести и эмпатии.

Идеальных родителей нет, но родители-нарциссы заступают за все линии мелких рядовых несовершенств и переходят в мир патологического эгоизма и вседозволенности. Если родители-нарциссы обладают этими антисоциальными чертами, то у них отсутствует не только эмпатия, но и совесть, что делает их еще более опасными, непредсказуемыми, непостоянными, потенциально агрессивными и усиливает их садистские наклонности.

Поскольку эта модель поведения является жестко запрограммированной, врожденной, родители нарциссического типа редко понимают ошибочность своих поступков. Они не мотивированы на изменение своего поведения, и именно эта поведенческая модель делает их необратимо токсичными. Вы ничего не выиграете, если начнете объяснять им, почему их поведение токсично. Точно так же напрасно вы можете взывать к их чувству эмпатии, поскольку это качество у них начисто отсутствует. Многие нарциссы, которые находятся на высоком уровне нарциссического спектра, не имеют ни способности, ни желания меняться.

### **Характерные черты родителей нарциссического типа**

Собирая материал для этой книги, я опросила 733 человека – взрослых детей родителей-нарциссов, которые пережили пугающе одинаковый опыт. Структура семей ранжирована от наличия одного главного нарцисса до семейной ячейки, состоящей из одних нарциссических личностей. У 36 % этих взрослых детей только мать была нарциссической личностью, у 22 % таким был только отец, у 14 % опрошенных нарциссами оказались оба родителя, 17 % сообщили о том, что в их случае один из родителей страдал нарциссизмом, а второй – другим расстройством психики. Наконец, у 11 % опрошенных нарциссами оказались все члены семьи, включая братьев и сестер.

Результаты опроса подтвердили то, что уже и так было доподлинно известно: токсичные родители подобного типа оказывают долгосрочное деструктивное влияние на жизнь, здоровье и благополучие своих детей в целом.

Обычно родитель нарциссического типа демонстрирует следующие черты.

### **ОТСУТСТВИЕ ЭМПАТИИ**

У 86 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей демонстрировал отсутствие эмпатии.

Эмпатия – это способность понимать точку зрения другого человека, его мысли и чувства. Родители-нарциссы не могут и не хотят относиться к своим детям с эмпатией и разделять с ними их переживания и чувства. Они не принимают в расчет и обесценивают эмоции детей. Это вызывает у детей ощущение, что их боль, их переживания не видят и не понимают. Крайняя степень непризнания эмоций детей – эмоциональная инвалидация – может даже приводить к развитию таких расстройств, как пограничное расстройство личности. Люди с высоко развитой способностью к эмпатии могут видеть боль других и чувствовать эту боль как свою. Это является для них сдерживающим фактором, не дающим причинять боль другим. Эмпатичные индивидуумы хорошо сознают, какие чувства может вызвать их поведение у окружающих.

В противоположность им люди с недостаточно развитой способностью к эмпатии проявляют полное пренебрежение к страданиям других. Их гораздо меньше заботит то, какой вред может нанести их поведение, они не испытывают особых угрызений совести, когда причиняют кому-либо боль. Токсичная мать, постоянно ругающая дочь за то, что та плачет от оскорблений, которыми та ее осыпает, тем самым учит ее молча сносить вербальное насилие во взрослом возрасте. Отец-нарцисс, который, крепко избив сына, говорит ему: «Не раскисай, будь мужиком» – внушает ему убеждение в том, что боль, страдания не имеют значения, что наси-

лие нужно терпеть, чтобы доказать свою мужественность, свое мужское начало. Отсутствие эмпатии позволяет родителю-нарциссу безо всяких помех все чаще и чаще применять насилие. Ничто не удержит абьюзивного родителя от вербальных оскорблений, с которыми он может наброситься на ребенка, от применения сексуального насилия или причинения физического вреда ему или ей. Человек, который не может поставить себя на место другого и посмотреть на вещи с иной точки зрения, не стесняется нарушать основные права и потребности других и не боится каких-либо эмоциональных последствий.

## **ЭГОЦЕНТРИЗМ**

У 84 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей демонстрировал эгоцентризм.

В ранние годы жизни детям крайне необходимо получать от родителей эмоциональную и физическую помощь и поддержку. Родители нарциссического типа, чрезмерно занятые своими делами или заикленные исключительно на себе, практически не уделяют внимания благополучию собственных детей. Даже если они обеспечивают физическое существование детей, в эмоциональном отношении они пренебрегают ими и их потребностями. Эгоцентричные индивидуумы свято верят в то, что мир вращается вокруг них, их потребностей, их системы убеждений и их желаний. Нарциссические личности – патологические эгоцентрики: они выходят далеко за пределы нормального уровня эгоцентризма. Они совершенно искренне не интересуются жизнью или желаниями собственных детей.

Эгоцентричные нарциссы не расспрашивают своих детей о том, как они живут, как проводят время, что делают, не интересуются их внутренним миром. Если же они все-таки о чем-то таком спрашивают, то делают это обычно из собственных соображений или просто для порядка, не углубляясь в детали. В результате дети часто ощущают эмоциональный голод, отсутствие внимания, пренебрежение со стороны родителей. Чтобы заполнить пустоту, они стараются привлечь внимание по-другому – прибегая к саморазрушительным формам поведения или разного рода зависимостям. У взрослых детей родителей-нарциссов часто развивается чувство воображаемой обременительности, когда им начинает казаться, что они являются тяжким «бременем» для всех, с кем у них завязываются романтические или дружеские отношения. Они не решаются обратиться за помощью или попросить, чтобы их требования удовлетворили. Дело в том, что токсичные родители внушили им, что они недостаточно хороши для того, чтобы с ними считались, досадливо отмахиваясь от них, стоило им набраться смелости и заикнуться о своих потребностях или проблемах.

## **ЧРЕЗМЕРНОЕ ЧУВСТВО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОСТИ И ПРЕВОСХОДСТВА**

У 76 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей демонстрировал чрезмерное чувство исключительности.

Люди с раздутым чувством исключительности убеждены в том, что весь мир и люди в нем что-то им должны. Родители нарциссического типа считают, что они вправе требовать к себе особого отношения, которого они не заслужили, и рассчитывают на безоговорочное послушание и подчинение со стороны своих детей. Например, нередки ситуации, когда родители-нарциссы требуют послушания от уже выросших детей, хотят, чтобы они вступали в брак и заводили детей тогда, когда сочтут нужным родители, или заявляют о своих претензиях на их деньги, заработанные тяжелым трудом. Они требуют покладистости, времени, энергии, уси-

лий со стороны тех самых детей, с которыми они так жестоко обращались. В некоторых случаях родители нарциссического типа переносят свое чувство исключительности на «золотого ребенка», на ребенка, которого они обожают и на которого возлагают чрезмерно завышенные ожидания. Они внушают этим детям убежденность в том, что они имеют право на все что угодно, даже за счет нарушения прав других людей. Однако у эмпатичных детей, из которых постоянно делали козлов отпущения, вряд ли сформируется такое же чувство исключительности. Эти дети попадают на другой конец нарциссического спектра: их чувство исключительности претерпевает сильный перекоп в сторону самоограничения (самодепривации). У эмпатичных взрослых детей родителей-нарциссов отсутствует чувство «заслуженности» (достоинства), что заставляет их считать, что им никто ничего не должен, что они не заслуживают даже элементарно уважительного и вежливого отношения.

### **ХРОНИЧЕСКИЙ И ЧРЕЗМЕРНЫЙ ГНЕВ В ОТВЕТ НА МНИМУЮ КРИТИКУ ИЛИ НЕУВАЖЕНИЕ**

У 74 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей проявлял хронический и чрезмерный гнев в ответ на мнимую критику или неуважение.

+

### **ВРАЖДЕБНОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ**

У 70 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей выказывал враждебность по отношению ко всем, кто так или иначе представлял угрозу их исключительности.

Нарциссические личности подвержены так называемой «нарциссической травме» и связанной с ней нарциссической ярости, которая проявляется в тех случаях, когда им кажется, что к ним проявляют неуважение. Когда родителям-нарциссам кажется, что дети не выполняют их желаний, они ужесточают свое давление, обрушивая на них поток позорящих оскорблений и неприязни. Они реагируют крайне враждебно в тех случаях, когда их взрослые дети в конце концов отстаивают свою независимость, восстают против них или так или иначе проявляют несогласие или неповиновение. Они выплескивают свое недовольство в грубой форме, иногда даже прибегая к насилию, чтобы приучить детей ходить на цыпочках вокруг своих агрессивных родителей и помалкивать о своих собственных потребностях. Родители нарциссического типа воспринимают любую угрозу своему чувству исключительности и превосходства как некий враждебный выпад – и, следовательно, должны всякий раз непременно наказывать обидчика.

В историях взрослых детей родителей-нарциссов очень часто встречаются упоминания о приступах ярости и непредсказуемого, эмоционально нестабильного поведения. Выступая в роли мишеней во время таких непредсказуемых приступов, взрослые дети вынуждены минимизировать агрессию или найти хотя бы какие-то оправдания или логические обоснования для ужасных актов психологического насилия в детские годы. Если ярость как реакция на попытки защитить личные границы воспринимается в детстве как норма, то во взрослом возрасте дети родителей-нарциссов начинают сталкиваться с трудностями, связанными с определением и поддержанием личных границ и разрешением конфликтов в межличностном общении. Часто они всячески стараются избегать конфликтов, пытаясь угодить тем, кто им кажется токсичным. Они не особенно стремятся защищать себя, отстаивать свое мнение, потому что привыкли к наказанию за подобное поведение.

## **ВЫСОКОМЕРНОЕ, СНИСХОДИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДРУГИМ**

У 69 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей демонстрировал высокомерное, снисходительное отношение к детям.

Родители нарциссического типа смотрят на детей свысока и относятся к ним с презрением. Они часто инфантилизируют их, обращаясь с ними, как будто они совсем маленькие и неразумные, постоянно принижают их способности, с сарказмом относятся к их эмоциям, не признавая и обесценивая их, и не принимают всерьез их страдания и боль. Дети родителей-нарциссов могут воспринять и усвоить презрительное отношение родителей как доказательство своей собственной неполноценности. Вследствие этого у них часто формируется чувство низкой собственной значимости и неустойчивое представление о самом себе. Отсутствие уважения в детстве может также приучить их к безразличному отношению к вербальному насилию или, наоборот, к повышенной восприимчивости к нему во взрослой жизни. Взрослые дети нарциссических родителей часто не обращают внимания на вербальное насилие при завязывании дружеских или близких отношений или, наоборот, проявляют повышенную чувствительность и реактивность по отношению ко всему, что воспринимается ими как буллинг.

## **ЧРЕЗМЕРНО РАЗДУТОЕ ЧУВСТВО ПРЕВОСХОДСТВА**

У 69 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей обладает чрезмерно раздутым чувством превосходства.

Родители нарциссического типа убеждены в том, что они боги. Этот комплекс превосходства позволяет им безраздельно властвовать в своей семье и полностью контролировать жизнь своих детей, внушая скорее страх, нежели истинное уважение. Грандиозные фантазии о вселенской славе, богатстве, статусе и власти достаточно типичны для родителей-нарциссов. В отдельных случаях некоторым из них действительно удается привлечь на свою сторону массу последователей.

Печально известный глава секты Джим Джонс<sup>1</sup> убедил 900 своих последователей в Джонстауне участвовать в массовом самоубийстве. Несмотря на то что Джим Джонс был основателем собственной секты «Храм народов», его цели носили менее духовный и гораздо более поверхностный характер. Его положение лидера в любой общине всегда было скорее связано с обладанием властью, с величием и возможностью контролировать паству. В недавнем интервью ABC биологический сын Джонса Стивен рассказывает о том, каким отцом был Джонс и каково было с ним жить.

Вот его слова: «Отец, как любой хороший демагог, создавал атмосферу страха... то, что я слышал на проповедях, нагоняло уныние и мрак: все вертелось вокруг якобы надвигающейся ядерной войны. “Всех нас загонят в концентрационные лагеря, если не уничтожат иным способом. За каждым углом прячутся расисты, стремящиеся от нас избавиться”. В городе, рядом с которым мы жили, в Редвуд-Вэлли, нас все ненавидели, во всяком случае моего отца. Со временем его послания к пастве стали невероятно агрессивными и жестокими. И сумасбродными. Если мы не проводили открытые собрания, когда он пытался завербовать новых членов, то проводили закрытые собрания, когда он пытался контролировать членов секты».

---

<sup>1</sup> <https://abcnews.go.com/US/40-years-jonestown-massacre-jim-jones-survivingsons/story?id=57997006>

Изоляция, нагнетание страха и нарциссическая личность образуют опасную смесь. Родители-нарциссы способны создавать в своих семьях своего рода «секты» в миниатюре и гаремы, устанавливая в них жесткую систему убеждений и внушая идею противостояния с окружающим миром – «мы против них». Создание атмосферы страха перед «иными», кем бы они ни были, ограждает семейную ячейку от внешнего влияния, которое грозит лишить нарциссического родителя власти и возможности контролировать членов семьи.

### **ПОСТОЯННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ВО ВНИМАНИИ, СТРЕМЛЕНИЕ ВСЕГДА БЫТЬ ЦЕНТРОМ ВНИМАНИЯ**

У 70 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей испытывал постоянную потребность во внимании.

Родители-нарциссы считают, что они все время должны быть в центре внимания. Все, что, по их мнению, отвлекает внимание от их персоны, воспринимается как угроза. Достаточно распространенное явление – конкуренция с собственными детьми. Если им кажется, что их отодвинули на задний план, в чем-то превзошли или обошли, они начинают мстить собственным ни в чем не повинным детям.

Одна из жертв подобных родителей, Мэгги из Мэриленда, рассказывала мне: «Я помню, как моя мама соперничала со мной за внимание отца, когда я была подростком. Мне также казалось, что ссоры с ней напоминали ссору с сестрой или братом». Еще одна жертва, Линда, пишет: «Она постоянно недовольна, болезненно жаждет внимания, одобрения и восхищения. Все время хвастается. Она игнорирует, принижает или вообще отрицает мои достижения».

Сили, жертва нарциссизма из Нью-Йорка, в красках описывает тот момент из своего детства, когда она поняла, что с ее матерью происходит что-то ужасное. «Хозяин магазина сказал моей матери: “Какая красивая у вас девочка! У нее ваши глаза”. Я была в восторге, мне казалось, что маме это будет приятно. Я посмотрела на нее, а у нее был такой свирепый взгляд! Мужчина только потрясенно крикнул, увидев выражение ее лица. Я была за это благодарна, потому что, хотя я и не до конца понимала, что происходит, я подозревала, что в ее отношении ко мне было что-то неправильное. Несмотря на свое удрученное состояние, я поняла, что с ней что-то было не так».

### **ТЩЕСЛАВИЕ И ЗАЦИКЛЕННОСТЬ НА СЕБЕ**

У 67 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей демонстрировал тщеславие и был полностью поглощен собой.

Если родитель концентрируется на создании видимости, на том, какое внешнее впечатление он производит, вместо того чтобы моделировать здоровое представление о себе и адекватную самооценку, он тем самым дает понять ребенку, что тот тоже не более чем объект и должен добиваться признания и подтверждения своей значимости со стороны внешнего мира. Дочь, которая наблюдает, как ее мать постоянно вертится перед зеркалом, вместо того чтобы проводить время с ней, может сделать вывод, что внешность – ее главный ресурс для привлечения внимания и одобрения со стороны окружающих.

Нарциссизм матери может завести ее так далеко, что она начинает сравнивать себя с дочерью. Дочь запомнит этот урок и начнет конкурировать с другими женщинами во взрослой жизни. Кроме того, дочь привыкнет рассматривать себя как объект, которым можно только «любоваться», а не как личность, которую нужно выслушать и понять. Как следствие, у нее может сформироваться чрезмерная сосредоточенность на собственной внешности, телесном

образе и весе. Отец нарциссического типа, ежедневно часами пропадаящий в спортивном зале, учит сына ассоциировать гипермаскулинность с выносливостью и физической силой, с определенным внешним образом, а не с достойным, порядочным поведением.

## **ВНЕШНЕЕ ОБАЯНИЕ И ЛЕГКОСТЬ В ОБЩЕНИИ**

У 64 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей обладал внешним обаянием и отличался легкостью в общении.

Родители-нарциссы знают, как включать обаяние, если считают, что это поможет им получить то, что они хотят. Фальшивый образ, созданный ими для публики и открывающий внешние, показные стороны личности, радикально отличается от их истинного бездушного и жестокого «я». Они могут носить эту маску довольно длительное время. Например, Элизабет Холмс, основатель и генеральный директор известного стартапа Theranos, созданного для разработки анализов крови, будучи социопатом, обманным путем выманила миллионы долларов у инвесторов, хотя своих обещаний по созданию соответствующих технологий компания так и не выполнила. Холмс обладала способностью завязывать отношения с самыми богатыми и влиятельными людьми, пуская в ход свою харизму и обаяние. В результате ей удалось уговорить ряд инвесторов вложить миллионы долларов в развитие компании, которая поставила под угрозу здоровье других людей.

Родители-нарциссы склонны скорее к эмоциональному мошенничеству, чем к совершению финансовых махинаций, однако они тем не менее используют свое обаяние, чтобы добиться одобрения от внешнего мира и выстроить отношения с теми, кого они считают «особыми и уникальными» с точки зрения собственной выгоды. Они способны использовать свою харизму, чтобы морочить людей. На публике они предстают идеальными родителями, обожающими своих детей. При этом вдали от чужих глаз, за закрытыми дверями, они терроризируют своих детей, обесценивая и игнорируя их чувства и страдания. Детям, воспитывающимся в такой «фасадной» семье, кажется, что никто не поверит, что в ней на самом деле происходит.

## **ПОВЕРХНОСТНЫЙ ХАРАКТЕР ДРУЖЕСКИХ И БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ**

У 63 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей поддерживал лишь поверхностные дружеские и близкие отношения.

Поскольку родители нарциссического типа появляются на публике под маской созданного ими фальшивого образа, а не такими, какие они есть на самом деле, у них формируется привычка к саморекламе с целью заслужить похвалу со стороны местного сообщества. Их интересуют только внешнее соблюдение приличий и социальный статус, а не какие-то реальные достижения. В неблагополучных семьях с главным родителем-нарциссом нередки ситуации, когда у него находится «пособник» или «помощник», то есть тот, кто закрывает глаза на его выходки, находит оправдания его отвратительному, агрессивному поведению или даже помогает совершать насилие, руководствуясь патологической потребностью поддерживать сложившуюся репутацию в глазах общества.

Одна из жертв нарциссизма родителей, Анастасия из Висконсина, пишет: «Мой отец никогда не принимал никаких реальных мер, чтобы защитить меня от психологического насилия со стороны моей матери. Однажды меня принудительно поместили в психиатрическую клинику. Мой отец был видным бизнесменом, и позднее он рассказал мне, что не мог допу-

стить, чтобы мать арестовали, или посадили, или заставили лечиться от злоупотребления алкоголем и в связи с рукоприкладством по отношению ко мне, поскольку это, безусловно, негативно отразилось бы на его репутации “в глазах общественности”. Однажды она избивала меня так, что я получила сотрясение мозга и ушибы на лице. Он не захотел везти меня в больницу из желания защитить ее. Или потому что боялся ее. Что звучит совершенно нелепо, ведь мой отец был внешне внушительным, сильным человеком и к тому же крупным бизнесменом, настоящим магнатом». Вредные последствия подобного воспитания могут усугубляться другими членами семьи, которые принимают участие в травле или смотрят на издевательства сквозь пальцы ради поддержания определенной репутации.

Эти поверхностные и несерьезные дружеские связи вдвойне опасны не только потому, что обязывают детей вести себя определенным образом на публике, но и потому, что дети родителей-нарциссов вынуждены удовлетворять эмоциональные потребности своих родителей, поскольку их не могут удовлетворить другие люди. Мать, страдающая нарциссизмом, может буквально «опутать» детей своей опекой, контролируя каждый их шаг, так как у нее нет собственного настоящего круга общения помимо поверхностных связей. Отец нарциссического типа может требовать, чтобы дети обеспечивали его эгоистические потребности, выступая в роли обожающей публики.

## **НЕГЛУБОКИЕ, МИМОЛЕТНЫЕ ЭМОЦИИ**

У 58 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов для одного из родителей были характерны неглубокие, мимолетные эмоции.

Ярость, гнев, зависть и презрение – эти эмоции наиболее характерны для нарциссических индивидуумов, и они не стесняются выразить их совершенно открыто. В остальном их эмоции поверхностны и скоротечны. Родители-нарциссы могут наброситься на ребенка с беспрецедентной яростью и унижать детей, демонстрируя ошеломляющий накал эмоций. В то же время они редко проявляют любовь или привязанность к детям с такой же готовностью и силой чувств. Многие взрослые дети этих родителей характеризуют их как «эмоционально холодных», неспособных к выражению глубоких и теплых чувств в общении с детьми. Из-за отсутствия здорового примера для формирования эмоций у взрослых детей часто возникает хроническое чувство опустошенности. Они не видели от своих родителей ни заботы, ни любви, ни ласки – они видели лишь проявления сиюминутных эмоций, которые не могли ни утешить их, ни помочь в их переживаниях. Во взрослой жизни эти дети часто избегают выражения собственных эмоций или испытывают трудности с их осознанием и проживанием. Кроме того, они могут тянуться к эмоционально непробиваемым партнерам и друзьям, которые в эмоциональном плане столь же холодны, как и их родители.

## **ЭКСПЛУАТАЦИЯ ДРУГИХ РАДИ ДОСТИЖЕНИЯ СОБСТВЕННЫХ ЦЕЛЕЙ**

У 59 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей эксплуатировал других ради достижения собственных целей.

Родители нарциссического типа активно эксплуатируют других, совершенно не считаясь с их эмоциями и правами. Они могут эксплуатировать своих детей ради получения финансовой выгоды, социального статуса и одобрения окружающих, чрезмерно загружать их домашним трудом или даже использовать их, чтобы заслужить сочувственное отношение других и таким образом получить эмоциональное удовлетворение. Порой они доходят до того,

что калечат детей, чтобы добиться расположения окружающих, играя роль беспокоящегося о своем ребенке, заботливого, любящего родителя.

Жертва нарциссизма Сили пишет о своей матери: «Когда я была маленькой, она столкнула меня с лестницы, но я не думаю, что она собиралась меня убить. Мне кажется, она просто хотела броситься вниз по лестнице и разыграть переживания матери по поводу трагического происшествия с ее ребенком. Она схватила меня и начала вытирать мне лицо полотенцем, и я до сих пор не понимаю, почему ей казалось, что это должно было спасти меня от тех повреждений, которые я получила при падении. Со мной все было в порядке, и я пыталась вывернуться из ее рук. Вся эта ситуация всегда оставалась для меня загадкой».

Ужасная ситуация сложилась в семье Джипси Бланчард. Ее мать придумала, что Джипси больна, и уредила ее передвигаться в инвалидной коляске, хотя девочка могла ходить. Она сделала Джипси полностью зависимой и жестоко обращалась с ней дома, вдали от посторонних глаз. И только когда после многих лет хронического насилия, обмана и эксплуатации Джипси убила свою мать, открылась правда о том, что она была здорова.

Хотя, по всей вероятности, мать Джипси страдала синдромом Мюнхгаузена «от третьего лица», тем не менее здесь не обошлось и без симптома нарциссической исключительности и вседозволенности. По мнению экспертов, люди с наклонностями, как у матери Джипси, полностью отдают себе отчет в своих действиях, несмотря на то что отрицают это, когда им предъявляют соответствующие доказательства. Они просто свято убеждены в том, что их потребности выше потребностей остальных людей. Вот что говорит об этом специалист по проблемам синдрома Мюнхгаузена «от третьего лица» Луиза Лашер: «Они используют ребенка в качестве объекта, чтобы добиться удовлетворения той или иной потребности, будь то просто привлечение внимания окружающих либо зависть или месть».

Этот вид эксплуатации имеет нечто общее с тем, как нарциссические личности используют своих детей. Однако они не столько делают их физически нездоровыми, сколько ставят их в зависимость от себя другими способами, например в финансовом или эмоциональном отношении, а также используют в качестве объектов в других гнусных делах или мошеннических схемах.

Целый ряд опрошенных взрослых детей отмечали, что их родители-нарциссы демонстрировали определенные антисоциальные черты.

## **ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ ЛЖИВОСТЬ И СКЛОННОСТЬ К ОБМАНУ**

У 56 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей проявлял патологическую лживость и склонность к обману.

Антисоциальные родители создают себе репутацию патологических лжецов и обманщиков. В печально известном случае с Мэри Джо Буттафуоко ее муж-социопат ухитрился скрывать хронический обман и измену даже после того, как его любовница явилась в дом Мэри собственной персоной и выстрелила ей в голову.

К счастью, Мэри выжила и впоследствии написала в своей книге «Как достучаться до самой себя: почему я не уходила, чему я научилась и что нужно знать миллионам людей, имеющим дело с социопатами», что ее муж-социопат был настоящим мастером лживых измышлений. Он настолько овладел искусством лжи, что его возражения звучали невероятно убедительно, а его аргументы казались окружающим вполне обоснованными. Никто не верил, что у такого человека могла быть интрижка на стороне. По ее словам, он создал себе образ несправедливо обвиненного человека и буквально впадал в истерику, опровергая все обвине-

ния и настаивая на том, чтобы она представила ему конкретные доказательства и показала запись, где он сделал или сказал то, в чем его обвиняют.

Как пишет Мэри в своей книге, одним из наиболее явных признаков социопатов является их фантастическая способность манипулировать людьми и обманывать ради выгоды, чтобы избежать ответственности и наказания, или просто для развлечения и удовольствия. Своими откровениями Мэри вызвала волну негатива со стороны той части общества, которая не могла понять, почему она продолжала поддерживать эти отношения, однако она объясняет, что очень трудно не попасть под обаяние социопата: «Они могут очаровать птиц, и они спустятся к ним с деревьев, чтобы сказать, что черное – это белое, и заставят вас в это поверить».

## **БЕЗДУШИЕ И САДИЗМ**

У 45 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей проявлял бездушие и садизм.

В отношениях с окружающим миром нарциссические индивидуумы ведут себя с холодным безразличием. Они не считают тех, кто живет рядом с ними, такими же людьми, как они сами. Родители-нарциссы проявляют жестокость и бессердечность по отношению к бедственному положению своих детей, не замечают, когда те страдают или чем-то огорчены. Нарциссы с антисоциальными чертами часто склонны к садизму: они испытывают наслаждение, видя страдания и боль других, и используют самые интимные подробности жизни своих близких им во вред, чтобы побольше ранить и поиздеваться. В то время как сострадательные люди спешат на помощь тем, кто, как им кажется, страдает, нарциссические и социопатические индивидуумы бросают своих близких в тяжелое для них время. Их черствость поражает и пугает, достигая поистине нечеловеческого уровня.

Жертва нарциссизма Лесли из Австралии, которая столкнулась с нарциссическими личностями не только в родной семье, где она выросла, но и в отношениях с друзьями и партнерами, описывала мне бесчувственность, с которой относились к ней встречавшиеся ей по жизни нарциссы во время ее тяжелой, опасной болезни. Она говорит: «После самоубийства второго брата в прошлом году я была совершенно разбита – вот когда нарциссы больше всего кайфовали, и это было хорошо видно. Самое интересное, абьюзивное поведение нарциссического партнера пришлось примерно на то же время, когда умер другой мой брат, Брэд. Сейчас у меня развивается ревматоидный артрит, у меня обнаружили нарушение свертываемости крови в результате лейденской мутации фактора V, которая повышает вероятность образования тромбов. Вот когда я узнала, насколько я дорога моему партнеру Джону. Вряд ли можно было проявить больше равнодушия к моим проблемам. Такой же бесчувственной показала себя и родная семья. Мне сказали, что я могу умереть. Дети пришли навестить меня в больнице, но только не мать, братья и сестры. Я пережила трудное время, осознав те вещи, которые раньше не желала признавать».

## **ИМПУЛЬСИВНОСТЬ И БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

У 43 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей вел себя импульсивно и безответственно.

Неспособность исполнять повседневные обязанности – отличительная черта социопатов. Они живут импульсивно, одним моментом, не думая и не заботясь о последствиях своих действий. Среди социопатов вполне обычным делом являются частые переезды из города в город, чтобы избежать ответственности за свои гнусные преступления или скрыть огромные долги

от своих супругов и детей и продолжать вести паразитический образ жизни, сев на шею кому-то другому. Их импульсивное и безответственное поведение может оказаться опасным, создавая риск для жизни их детей. Например, пострадавшая от нарциссизма родителей Бамби вспоминает: «Мой отец относился к типу потакающего своим прихотям Питера Пена и всю свою взрослую жизнь прожил на грани риска. Он скрывал свои деньги и активы, забыл обо мне, когда 10 дней блуждал по пустыне, потом требовал, чтобы я за ним ухаживала, когда превратился в инвалида вследствие развития диабета».

### **ПРИВЫЧКА ВЕСТИ ДВОЙНУЮ ЖИЗНЬ**

У 36 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей вел двойную жизнь.

+

### **НЕВЕРНОСТЬ И МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ИНТРИЖКИ**

У 32 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей отличался неверностью и заводил многочисленные романы.

Общеизвестным фактом является то, что люди с антисоциальными чертами характера склонны к ведению двойной жизни и к неверности по отношению к партнерам. Нередки случаи, когда родители-социопаты оказываются настолько двуличными, что поддерживают долговременные любовные романы, имеют тайные зависимости, заводят детей в разных штатах или совершают преступные деяния вроде мошенничества или даже применения физического насилия.

Один из жутких примеров подобного индивидуума – Эмиль Сильерс, который пытался убить свою жену дважды: в первый раз устроил утечку газа, что поставило под угрозу и жизни двух его детей, а затем повредил ее парашют перед прыжком. К счастью, его жена чудом выжила после падения с высоты 4000 футов, но в процессе расследования полиция раскопала прямотаки чудовищные факты о его двойной жизни. Они обнаружили 30 000 сообщений, которые в подробностях расписывали историю его бесконечной лжи. У него было множество романов, в том числе с женщиной, с которой он планировал начать новую жизнь после смерти жены. Кроме того, он занимался незащищенным сексом с проститутками.

Благодаря своей способности лгать, не чувствуя никаких угрызений совести, социопаты могут скрытно вести подобную двойную жизнь довольно длительное время, пока их не разоблачат. Такого рода разоблачение грозит разрушить созданный ими ложный образ «идеальной семьи» и повлечь за собой долгосрочные последствия для всех членов семьи, вовлеченных в их игры.

### **ГОТОВНОСТЬ К ОПАСНЫМ РИСКОВАННЫМ ДЕЙСТВИЯМ, ПОСТОЯННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В СТИМУЛЯЦИИ, ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К СКУКЕ**

У 21 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей демонстрировал готовность к опасным рискованным действиям, постоянную потребность в стимуляции и предрасположенность к скуке.

Родителям с психопатическими чертами часто становится скучно, и, как следствие, у них возникает потребность в постоянной стимуляции. Подобно Эмилю Сильерсу, занимавшемуся незащищенным сексом с проститутками, рискуя здоровьем своей жены, они заводят всё новые и новые романы, проявляя полнейшее равнодушие к чувствам или здоровью других людей. Эта постоянная потребность в стимуляции может втянуть их в занятие опасной деятельностью, которая поставит под угрозу не только их собственное благосостояние, но и благосостояние окружающих.

## **СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ И САДИЗМ**

У 18 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей или член семьи с нарциссическими чертами проявлял сексуальные отклонения и садизм.

Нарциссические, социопатические и психопатические личности печально известны своими способностями нарушать личные границы других людей: в некоторых случаях это касается нарушения сексуальных границ. Люди с сексуальными отклонениями и склонностью к садизму могут заниматься педофилией, вуайеризмом, сексуальной эксплуатацией детей, изнасилованиями, физическим насилием или даже вовлекать в свои деяния других сексуально озабоченных хищников.

Пострадавшая Ким описывала мне, как мать поощряла преступное поведение ее деда: «Когда я была совсем маленькой и она купала меня в ванне, я рассказала ей, что дедушка приставал ко мне. Она схватила меня за шею и некоторое время держала мою голову под водой, чуть не утопила меня, только чтобы заставить меня замолчать. Я ничего этого не помнила до 36 лет». Столь жестокое обращение, вызванное желанием заставить замолчать маленького ребенка, особенно ребенка, которого подвергли сексуальному насилию, – это не что иное, как вопиюще садистское поведение.

Другая жертва нарциссизма, Изабелла из Калифорнии, пишет, что ее мать смотрела сквозь пальцы на приставания к своим детям, чтобы сохранить брак со вторым мужем, который оказался социопатом. Более того, мать даже решила вместе с ним пройти курс семейной психотерапии.

Из этих душераздирающих историй мы узнаём, что пособники нарциссических личностей не только смотрят на их поведение сквозь пальцы, но и помогают сексуальным хищникам-социопатам продолжать творить насилие в семье. Чтобы спокойно существовать и дальше, неблагополучным семьям необходимо сохранить происходящее в тайне, потворствовать насильникам и эксплуатировать собственных детей. В таких семейных ячейках поощряют сексуальный садизм и девиантное поведение хищников, поддерживают газлайтинг, заставляют молчать и всячески позорят невинных жертв творимых зверств.

## **ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К НАСИЛИЮ**

У 36 % опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей проявлял предрасположенность к насилию.

Хотя и не все нарциссы агрессивны, среди них нередки случаи нарастания ожесточения вплоть до совершения актов насилия, при условии что сложатся «подходящие», по их мнению, обстоятельства. Крис Уоттс и Скотт Петерсон – главы семейств с психопатическими чертами личности – убили своих беременных жен вместе с еще не родившимися детьми. Крис Уоттс, кроме того, убил еще и двух своих дочерей и сбросил их тела в нефтяной резер-

вуар. Он не испытывал ни малейшего раскаяния и дошел даже до того, что поначалу обвинил в убийстве свою жену и только позднее сознался в содеянном. У обоих мужчин были любовницы, с которыми они намеревались начать новую жизнь, и они были уверены, что эти убийства сойдут им с рук. Некоторые психопатические индивидуумы могут также рекрутировать членов своей семьи, чтобы те помогли им в их убийственной деятельности. Мать-психопатка Санте Каймс воспользовалась помощью своего сына для осуществления мошеннической сделки, связанной с ипотекой. Позднее они убили сообщника, который грозился разоблачить их преступление. Вместе они убили трех человек.

### **Тактика насилия, применяемая нарциссическими родителями**

Дети родителей-нарциссов часто становятся свидетелями и жертвами следующих типичных проявлений агрессивного поведения (далее мы обсудим их более подробно).

**Эмоциональное пренебрежение.** До 91 % взрослых детей родителей-нарциссов испытывали эмоциональное пренебрежение со стороны родителей.

Родители нарциссического типа отказываются признавать и понимать ваши эмоции и переживания, редко стараются утешить, успокоить вас, когда вы чем-то расстроены, не пытаются выяснить, в чем дело, расспрашивая о вашей жизни, школьных занятиях или о каких-либо иных проблемах, с которыми вы не можете справиться самостоятельно. Они не могут стать надежной и безопасной опорой для своих детей, чтобы те могли обратиться к ним за помощью в трудную минуту. Пережив в детстве эмоциональное пренебрежение, дети усваивают, что их чувства не имеют никакого значения. У них возникает тягостное ощущение, что они существуют будто невидимки, формируется чувство низкой собственной значимости, а во взрослой жизни появляются проблемы привязанности.

**Газлайтинг.** Подавляющее число – 81 % взрослых детей пережили газлайтинг со стороны родителей-нарциссов.

Родители нарциссического типа отрицают то, что насилие вообще имело место, заставляя вас усомниться в адекватности вашего восприятия реальности и нормальности собственной психики. Эта форма психологического насилия известна как газлайтинг<sup>2</sup>. Люди начинают преуменьшать вред, который они нанесли, когда вы выводите их на чистую воду, притворяются, что не сказали и не сделали ничего оскорбительного, и даже подвергают сомнению ваше ментальное здоровье, если вы осмеливаетесь устанавливать личные границы или выступать против их жестокого обращения. Хронический газлайтинг в детстве приводит к неуверенности в себе и постоянным сомнениям в своих силах во взрослом возрасте. Детям родителей-нарциссов не дают эмоциональных инструментов для валидации своих представлений, чувств, ощущений и опыта. Вместо этого их приучают заглушать свой внутренний голос. В результате они становятся крайне уязвимыми к газлайтингу и обесцениванию своих чувств и эмоций (инвалидации) со стороны хищников, которые оказываются рядом с ними среди близких людей, среди друзей и коллег по работе, когда они входят во взрослую жизнь. Когда мы не доверяем собственной интуиции, мы гораздо легче попадаем под влияние лживых измышлений абызера.

**Возведение каменной стены и демонстративное молчание (бойкот).** 73 % взрослых детей родителей-нарциссов испытали влияние «каменной стены» бойкота.

---

<sup>2</sup> See my article, “50 Shades of Gaslighting” at [www.thoughtcatalog.com/shahidaarabi/2017/11/50-shades-of-gaslighting-the-disturbing-signs-an-abuser-istwisting-your-reality](http://www.thoughtcatalog.com/shahidaarabi/2017/11/50-shades-of-gaslighting-the-disturbing-signs-an-abuser-istwisting-your-reality)

Термин «возведение каменной стены» в отношениях означает уклонение человека от общения или обсуждения каких-либо вопросов и отказ заниматься вашими проблемами. Он может предпочесть прямо игнорировать ваши просьбы и требования, отвечать уклончивыми, неубедительными фразами или вообще отказаться отвечать по существу, отделяясь расплывчатыми фразами, не дающими ответа на заданные вами вопросы. Родители-нарциссы сразу обрывают ваши попытки начать разговор и отказываются отвечать на ваши вопросы или просьбы, касающиеся их поведения.

Родители-нарциссы могут также прибегать к демонстративному молчанию, то есть бойкотировать вас, если им кажется, что вы «не слушаетесь» или тем или иным образом угрожаете их чувству собственной исключительности. Демонстративное молчание представляет собой форму социального отвержения, оказывающую реальное негативное воздействие на мозг, активируя ту же область, которая отвечает за болевую чувствительность при телесном повреждении. Таким образом, подобное игнорирование может в буквальном смысле вызывать боль и страдания.

Лицензированный консультант по проблемам ментального здоровья Ричард Зволински (2014) утверждает, что это излюбленная тактика нарциссических индивидуумов. Он уподобляет бойкот поведению ребенка, когда тот задерживает дыхание, грозя задохнуться и умереть, пока родители не сдадутся и он не получит то, что хочет. По его мнению, этот метод позволяет абьюзеру контролировать и наказывать жертву, уклоняться от общения с ней и лишать ее самостоятельности, ущемляя ее права и возможности. Зволински считает, что эта тактика особенно распространена среди нарциссических личностей, у которых есть большие проблемы с контролем импульсивного поведения, то есть у тех, кому свойственна склонность к инфантилизму. Потерпевшая Вики описывает это так: «Моя мама была королевой в использовании демонстративного молчания. Если у нас случались разногласия, она могла не разговаривать со мной несколько дней, а потом внезапно могла заговорить как ни в чем не бывало, будто ничего не случилось. Это приводило меня в полное замешательство».

Скрытые издевательства. 84 % взрослых детей родителей-нарциссов испытывали скрытые издевательства.

Родители-нарциссы часто отпускают жестокие замечания, делая это в двусмысленной манере или за вашей спиной с целью унижить вас. Я называю это поведение «оскорблением с улыбкой». Они прибегают к этим скрытым издевательствам, чтобы принизить ваши достоинства, не неся никакой ответственности за свое поведение. Подобная форма вербального насилия внушает человеку негативную систему убеждений в отношении собственного «я». Например, мать с нарциссическими наклонностями заводит привычку придирчиво рассматривать то, что предпочитает носить ее дочь, насмешливо приговаривая: «Ты что, это носишь? Ну, ты и вправду весьма креативна в своих вкусах». Отец-нарцисс может унижить сына на семейном мероприятии, заметив с сарказмом: «Джон никогда не был любителем спорта. Ему нравится играть со своими книгами». Довольно обычным делом является использование подобных комментариев на публике, чтобы поиздеваться и спровоцировать своих детей, утверждая при этом, что они просто их «поддразнивают». Это позволяет нарциссам привлечь на свою сторону других токсичных членов семьи или своего окружения, чтобы получить возможность вместе с ними насладиться унижением ребенка.

Вследствие бездушной реакции со стороны своих опекунов взрослые дети родителей-нарциссов усваивают навязанные им ложные представления о самих себе и не способны найти истинных виновников своих проблем – настолько скрытна и коварна эта тактика. Вместо этого они винят себя, уверенные в том, что с ними, должно быть, что-то не так, раз они «провоцируют» эти скрытые оскорбления. Взрослые дети, подвергавшиеся подобным скрытым уни-

жениям в детстве, вынуждены и дальше жить с этим всеобъемлющим чувством неверия в свои способности, таланты, потенциальные возможности и значимость собственной личности.

**Вербальное насилие.** 78 % взрослых детей родителей-нарциссов испытывали вербальное насилие.

Вербальное насилие включает такие формы, как откровенное издевательство, обзывательство и жестокие оскорбления, затрагивающие вашу внешность, личные качества, выбор образа жизни, увлечения, – все сгодится, и все будет легкой мишенью и законной добычей хищника. Родители-нарциссы склонны внушать детям чувство никчемности и беспомощности с ранних лет, поэтому ребенок всю жизнь вынужден испытывать проблемы с самовосприятием и самооценкой. Доктор Сюзан Форвард отмечает в своей книге «Токсичные родители: преодоление их наследия и возвращение собственной жизни» (Toxic Parents: Overcoming Their Legacy and Reclaiming Your Life): «Большинство родителей время от времени говорят какие-нибудь унижительные или оскорбительные слова своим детям. Но это не всегда нужно расценивать как вербальное насилие. Однако частые вербальные нападки, направленные на внешность ребенка, его умственные способности, знания, умения и навыки или принижающие его ценность как человеческой личности, можно рассматривать как абьюзивное поведение». В результате вербального насилия ребенок всю последующую жизнь испытывает психологическое давление со стороны внутреннего критика, который осыпает его критическими замечаниями независимо от его достижений. Происходит интернализация этой критики, то есть превращение ее во внутренний голос, который продолжает подвергать человека психологическому насилию еще долго после того, как кончится детство.

**Злокачественные нарциссические проекции.** 70 % взрослых детей сталкивались со злокачественными проекциями со стороны родителей-нарциссов.

Родители нарциссического типа склонны проецировать свои негативные качества, черты и поступки на собственного ребенка, избегая при этом ответственности за свое токсичное поведение и необходимости отчитываться в своих действиях. Они могут называть вас эгоистичными, агрессивными или самовлюбленными, несмотря на то что эти качества больше характеризуют их самих. Подобные злокачественные проекции способствуют развитию хронической неуверенности в себе у жертв нарциссических индивидуумов. Пережившие насилие в детстве часто всю жизнь сомневаются в своих силах и испытывают сложности с формированием чувства собственной идентичности. Обвинения в эгоизме, нарциссизме или эгоцентризме позднее приводят к тому, что у взрослых детей родителей-нарциссов развивается страх установления личных границ в межличностных отношениях. Поскольку родители-нарциссы приучают детей ассоциировать любую форму поддержания здоровых личных границ с наказанием и проецированием на них собственных качеств, дети вырастают в уверенности, что отстаивание собственных интересов является заведомо эгоистичным деянием.

**Саботаж и патологическая зависть.** 73 % взрослых детей родителей-нарциссов сталкивались с саботажем и патологической завистью.

Родители-нарциссы пытаются саботировать ваши отношения с близкими людьми и друзьями и карьерные амбиции как в детстве, так и во взрослом возрасте. Причиной такого поведения может быть патологическая зависть. Например, матери-нарциссы уничижительно отзываются о внешности своих юных дочерей из ревности и извращенного чувства соперничества. Изолируя ребенка от его собственного «я», его социальных сетей и его мечтаний, родители преследуют цель максимально контролировать его жизнь. Кроме того, во взрослом возрасте следствием такого отношения становится сильнейший страх перед собственными успехами

и достижениями, привитый в детстве и продиктованный опасениями, что эти достижения могут быть отобраны и присвоены другими, как это случилось в детстве.

Крайности в поведении (бомбардировка любовью и наказание). 70 % взрослых детей родителей-нарциссов стали жертвой крайностей в их поведении, подвергаясь то любовной бомбардировке, то наказанию.

Родители-нарциссы могут окружить вас чрезмерным вниманием, когда им от вас что-нибудь нужно, а потом яростно обрушиться на вас или, наоборот, игнорировать вас, когда они в вас не нуждаются или когда вы отказываетесь «подчиниться» их требованиям. Как правило, токсичные родители начинают бомбить детей любовью, когда те пытаются устанавливать и отстаивать личные границы в отношениях с ними (особенно во взрослом возрасте), и обесценивать значимость и достоинства детей, когда им от них ничего не нужно. Поскольку такого рода любовь редко бывает постоянной, дети родителей-нарциссов входят во взрослую жизнь с убеждением, что близость и «химия» любовных отношений неразрывно связаны с непредсказуемой опасностью. Они жаждут кайфа от чрезмерного внимания, так как это единственная форма позитивного отношения, которая была знакома им в детстве, но они также научились переносить суровые удары излишне резкой критики, унижительных нападок и приступов ярости – неизбежных составляющих любого цикла насилия. Подобную извращенную форму любви они интернализируют и начинают воспринимать как «норму».

Приступы ярости и другие формы эмоционального насилия. 85 % взрослых детей испытали на себе приступы ярости и другие формы эмоционального насилия, такие как игнорирование, презрение и оскорбления, замаскированные под шутки.

Если вы не хотите подчиняться несправедливым требованиям родителей-нарциссов, так или иначе ставите под сомнение их исключительность или чувство превосходства, вы неизбежно испытаете на себе приступы ярости, нацеленные на то, чтобы утвердить их контроль над вами и держать вас в узде. Неудивительно, что у многих взрослых детей родителей-нарциссов развивается склонность к заискиванию, лъстивости и угодничеству в общении с людьми. Реальная опасность физического или психологического насилия научила их подчиняться. Другие формы эмоционального насилия, в частности демонстрация презрения к ребенку и его игнорирование, приводят к развитию у него всепоглощающего чувства токсичного стыда. Дети, которые привыкли к пренебрежению со стороны родителей-нарциссов, став взрослыми, учатся игнорировать собственные потребности, стараются угодить другим людям, ведут себя крайне осторожно, буквально ходят на цыпочках, чтобы не огорчить кого-нибудь. Помня о вспышках агрессии со стороны отца нарциссического типа, его взрослая дочь постарается задобрить рассерженного мужчину. Взрослый сын нарциссической матери может вступить в отношения с эмоционально неустойчивой женщиной.

Мелочная опека. 62 % взрослых детей родителей-нарциссов испытывали мелочную опеку с их стороны.

Родители нарциссического типа пытаются максимально контролировать каждую сторону вашей жизни. Они вторгаются в вашу личную жизнь и не разрешают действовать самостоятельно даже в подростковом возрасте. Кроме того, они пытаются отслеживать ваши отношения с друзьями и другими людьми, выходя далеко за пределы здоровых родительских обязанностей, разумного соблюдения личных границ и требований дисциплины. Они не гнушаются подслушивать ваши разговоры по телефону, читать ваш дневник, пытаются внедряться в ваши социальные сети или вторгаться в личное пространство, чтобы держать вас под контролем. Вот что рассказывает одна из жертв нарциссизма: «В моей семье личные границы постоянно нарушались. Например, мне запрещалось закрывать дверь моей комнаты, когда я передева-

лась. Чтобы обеспечить себе хотя бы малейшую толику приватности, мне приходилось забираться в уголок комнаты, где меня не было видно, и там переодеваться. Если я осмеливалась хотя бы слегка прикрыть дверь, это вызывало ярость родителей, превративших мою жизнь в настоящий ад на земле. Порой они даже подбивали моих братьев, чтобы те обижали меня в наказание за то, что я, по их мнению, отказывалась повиноваться их приказам».

Физическая депривация. 61 % взрослых детей родителей-нарциссов страдали от физической депривации.

Когда дети не получают элементарной заботы, не ощущают любви со стороны родителей, это влечет за собой серьезные последствия и негативно сказывается на их развитии на нейробиологическом, социальном, когнитивном и поведенческом уровне. Родители-нарциссы, которые лишают детей возможности удовлетворения их потребностей в физическом плане, часто отказываются от телесного контакта с ребенком и не проявляют к нему физической привязанности, любви и заботы, в которых тот нуждается для здорового развития.

В наиболее вопиющих случаях физическая депривация наряду с эмоциональным игнорированием приводит к задержке развития когнитивной функции, двигательной активности и речи, а также к нарушениям социально-эмоционального поведения. Дети, испытывающие физическую депривацию, могут также страдать и другими психическими расстройствами. Доктор Натан Фокс, автор книги «Брошенные дети Румынии: депривация, развитие мозга и борьба за восстановление» (Romania's Abandoned Children: Deprivation, Brain Development, and the Struggle for Recovery) описывает ужасы физической депривации, свидетелем которых он стал, впервые переступив порог румынского детского дома.

## **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.