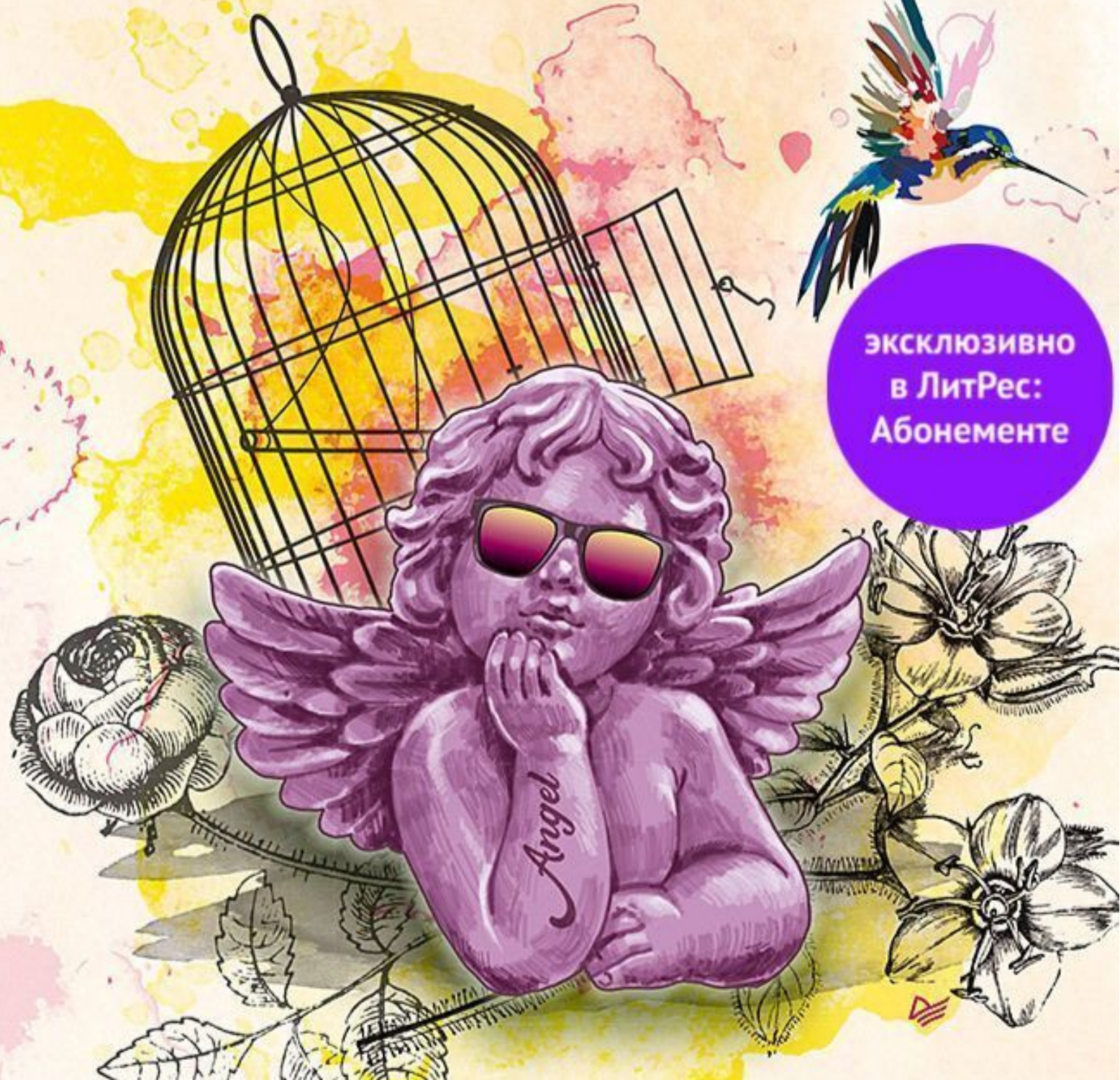


Шахида Араби

БЕГИ ОТ НЕГО

Почему нам нравятся
плохие парни и как разорвать
ТОКСИЧНУЮ СВЯЗЬ

ЭКСКЛЮЗИВНО
в ЛитРес:
Абонементе



Сам себе психолог (Питер)

Шахида Араби

**Беги от него. Почему нам
нравятся плохие парни и как
разорвать токсичную связь**

«Питер»

2017

УДК 159.922.1
ББК 88.373

Араби Ш.

Беги от него. Почему нам нравятся плохие парни и как разорвать токсичную связь / Ш. Араби — «Питер», 2017 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-2252-3

Книга доступна эксклюзивно в ЛитРес: Абонементе. Выберите тариф, чтобы получить доступ к книге. Периоды любви и близости сменяются жестокостью и обесцениванием, эмоциональные качели мотают вас до возникновения чувства тошноты — такова реальность тех, кто застрял в токсичных отношениях. Обычно все начинается вполне безобидно, незаметно превращаясь в кошмар наяву. Поэтому никто не может сказать с уверенностью: «Меня это не касается и не коснется». Эта книга, написанная Шахидой Араби, авторитетным экспертом и автором бестселлеров в области психологического насилия, поможет вам не попасть в ловушку токсичных отношений или разорвать связь и исцелиться, если вы уже стали жертвой абьюза. • Как отличить нормальные отношения от абьюзивных по первым тревожным звоночкам. • Какие приемы и техники используют манипуляторы. • Как формируется зависимость от нарцисса. • Почему дети токсичных родителей выбирают токсичных партнеров. • Как избавиться от болезненной привязанности и излечить невидимые раны. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.1

ББК 88.373

ISBN 978-5-4461-2252-3

© Араби Ш., 2017

© Питер, 2017

Содержание

Предисловие	7
Глава 1	8
Глава 2	11
Глава 3	17
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Шахида Араби

Беги от него

Почему нам нравятся плохие парни и как разорвать токсичную связь

Посвящается всем, кто сумел пережить насилие: борцам и счастливым людям.

Вы заслуживаете счастья и всего наилучшего.

Shahida Arabi

Power: Surviving and Thriving After Narcissistic Abuse

A Collection of Essays on Malignant Narcissism and Recovery from Emotional Abuse

* * *

Права на издание получены по соглашению с The Thought & Expression Company
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

© 2017 by Shahida Arabi

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2022

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

* * *

Жестокие люди считают себя сильными. Но эта так называемая сила – лишь проявление их ущербности и презрения к тем, с кем они не в состоянии справиться. Ими движет лишь ненависть, хотя и в ней нет никакого смысла. Именно поэтому они так отчаянно пытаются напитаться энергией, которой им не хватает. Хотите узнать, что такое настоящая сила?

Перед вами воин, который прошел через огненный ад и выживал снова и снова, для того чтобы рассказать об этом всю правду. Те, кто способен возродиться, в ком горит свой собственный огонь, – вот кого можно назвать по-настоящему сильными людьми.

Шахида Араби

Предисловие

Читателям предстоит познакомиться с потрясающей подборкой статей Шахиды Араби о тех, кто пережил нарциссическое насилие и справился с ним. Я часто рекомендую моим клиентам работы Шахиды, потому что именно они помогают понять, как возвращаются к жизни жертвы таких отношений. Автор деликатно объясняет, что произошло с человеком, попавшим в такую ситуацию и попытавшимся выжить. Раскрывая секреты манипуляций абьюзеров¹, Шахида помогает понять жертве, как восстановиться и жить дальше, опираясь на теорию и практические советы.

Я специализируюсь на психотерапии пострадавших от нарциссического насилия, и многие из моих клиентов восстанавливаются после того, как пережили такой опыт на работе, в семье или личных взаимоотношениях. К сожалению, такая форма жестокого обращения гораздо более распространена, чем можно было бы подумать. Хорошо, что на данном этапе развития информационных технологий у людей появляется все больше информации на эту тему.

Восстановиться от пережитого насилия помогает в том числе и понимание того, как именно формируются травмирующие связи между абьюзером и его жертвой, как срабатывают такие тактики мучителя, как проекция, газлайтинг, стремление вернуть партнера в порочный круг жестокого и токсичного общения². Шахида рассказывает в своих статьях о том, как срабатывает идеальное якорение, что помогает осознать, как искусственно сгущается туман эмоционального насилия, а также рассказывает о ресурсах, которые помогут проработать нанесенные человеку травмы.

Шахида – из тех немногих людей, которые способны подробно и убедительно рассказать о происходящем и с позиции пережившего насилие, и с позиции исследователя: она приводит не только примеры научно обоснованных исследований, но и рассказывает о случаях из личного опыта, дает мудрые советы читателям, чтобы они могли совершить следующий шаг к восстановлению.

В своих статьях автор сумела удачно совместить информацию из психологических научных работ, данные из нейробиологии и душевный рассказ о собственном опыте исцеления, который так полезен для пострадавших. Работы Шахиды уникальны и обязательно помогут жертвам насилия вернуться в здоровое эмоциональное состояние и найти всю нужную информацию в процессе восстановления после того, что с ними случилось. Эти книги очень помогли множеству моих клиентов.

Поздравляю, Шахида! Ты внесла большой вклад в восстановление столь многих людей. Это бесценно!

Андреа Шнайдер,

*сертифицированный специалист в области социологии, автор книги *Soul Vampires: Reclaiming Your Lifeblood After Narcissistic Abuse* (2015), психотерапевт в области восстановления после нарциссического насилия, www.andreaschneiderlcs.com*

¹ Это понятие подразумевает людей, использующих различного рода насилие над своими жертвами: эмоциональное, физическое, вербальное и пр. Таким образом, нарциссы, использующие абьюзивные способы взаимодействия, могут быть абьюзерами. Но не каждый нарцисс является абьюзером, и не каждый абьюзер – нарциссом. – *Примеч. ред.*

² В популярной психологии такое поведение обозначается термином «хуверинг», или «принцип пылесоса», когда человек, как пылесос, старается затянуть вас в выгодные для него отношения. – *Примеч. пер.*

Глава 1

Любовная история нарцисса и его (ее) жертвы



Когда-то его³ нежность обволакивала вас, а пальцы нежно гладили вашу татуировку, пока он целовал вас в ухо. Большинство любовных историй начинаются с поцелуя, а эта начинается с тщательно подобранной фальшивой маски и попытки запланировать «убийство». На первом свидании разговор с ним будет словно секс, это станет и оружием, и лекарством – целебным бальзамом для ваших ран и смертельной игрой в русскую рулетку.

Он плетет для вас паутину из слов, заманивая вас и превращая в своего сердечного друга. Вы быстро сближаетесь на всех уровнях общения, он изображает из себя жертву, складно рассказывая о том, как его предал в прошлом близкий человек (со временем вы поймете, что предыдущий партнер тоже пострадал от абьюза). Напускная невинность и на первый взгляд добропорядочность производят неизгладимое впечатление. Он привык к восхищению в свой адрес, у него множество обожателей, которые прячутся в его тени, – вы познакомитесь с ними позже. Сначала нужно сыграть первое действие этого спектакля. Он делает вид, что никогда раньше не чувствовал ничего подобного, и его сожаления провоцируют у вас первую волну сочувствия. Как приятно сострадать ему, какая это ценность и редкость!

Но настоящая радость – когда он притворяется, что вы стали центром его мира, несмотря на то что в этом центре он сам – «хищник», поджидающий жертву. Животные на охоте не отводят взгляда от своей будущей добычи – так же поступает и нарцисс, когда готовится вце-

³ Использование мужского рода в данном случае не означает, что все нарциссы – обязательно мужчины. Ими могут быть представители любого пола. – *Примеч. авт.*

питья в того, кто ему нужен. Вас опьяняет этот маскарад, вы сбиты с толку его обаянием, которое потом обернется презрением.

Первые свидания, пятые, десятые... Месяц за месяцем сменяют друг друга, а вы нежитесь в его объятиях, смеетесь шуткам, которые понятны лишь вам двоим, обмениваетесь придуманными вами словечками. Кажется, он поощряет вас в этом, а временами даже требует этого. Изоляция от других и постоянное общение друг с другом становятся нормой, вам внушают, что вы этого тоже хотите: ведь ваш общий мир защищен от всего и всех, здесь царят любовь и нежность, которых временами даже слишком много. И не надо никому в это вмешиваться. Вы годами жили как на войне, а теперь наслаждаетесь долгожданным покоем, хотя временами вам и кажется, что все это как-то давит.

Все именно так, пока не обрушится первый удар, словно выстрел во сне. Вы пытаетесь проснуться и справиться с этим кошмаром, но чувствуете, что погружаетесь в него еще глубже. Это как сон во время другого сна. Маска любимого человека сползает, и ад вторгается в вашу реальность. Это первый «звоночек» о чем-то таком, что не совсем правильно. Вы стараетесь это как-то рационально объяснить и свести ущерб к минимуму, надеясь, что вам случайно скажут что-то неприятное или что это было лишь недоразумение. Человек разозлился на вас из-за того, что у него был плохой день. А потом он начинает плести сложную паутину лжи, полуправды, припоминая худшее, что произошло с вами в прошлом, и самые неприятные ситуации из вашего настоящего. Появляются новые люди и новые способы вас помучить: этот человек приводит их в святая святых – мир ваших взаимоотношений. Он игнорирует вас и много внимания уделяет им, унижает вас и хвалит их. Нарциссу доставляет удовольствие наблюдать, как вы съезживаетесь в комок, ему нравится играть и выигрывать.

Он создает для вас новую реальность, в которой вы сомневаетесь в себе и не прислушиваетесь к своему внутреннему голосу. Этот человек выворачивает все наизнанку, чтобы ваши сильные стороны превратились в недостатки, таланты – в ребячество, способность сострадать – в наивность. Именно вы будете виноваты во всем. Он будет менять ваше представление о себе, искажать ваши воспоминания и уничтожать самоуважение. Внезапно его слабости становятся вашими: он займет место в вашей голове и оттуда будет бесконечно воздействовать на ваши мысли, придумывая для вас все новые обязательства. Он хитро заманивает вас на свою игровую площадку, где действуют только его правила. И там все в тумане – настоящее «Королевство кривых зеркал».

Для нарцисса-романтика – это всепоглощающая зависимость, и на меньшее он не согласен. Если вы каждый день будете зависеть от постоянных проявлений его доброты, она затуманит ваш разум, и вы не будете осознавать, как жестоки его бессердечные замечания и как день за днем его поступки постепенно отучают вас радоваться жизни. И вот первый звоночек, когда вы изумленно посмотрели на него, после того как он словно примерился полоснуть вас бритвой по коже; и другой – когда он так ласково, как будто ненароком сказал что-то обидное, испытывая границы вашего терпения. А ведь именно эти границы вам нужно было установить прежде всего.

Потом он станет говорить такое, что вы задумаетесь, нарочно он хочет вас обидеть или нет. Раньше вы были беззаботны и любимы, вам было легко, а теперь вы ощущаете себя совсем другим человеком, не похожим на вас прежнего. Вы сходите с ума, чувствуете, что это так и есть, начинаете очень остро на все реагировать. Вас не спасает чувство юмора, потому что из-за поступков этого человека вы никогда не знаете, что будет дальше. Он скрывает свои подлинные намерения, в его нежности часто сквозит презрение и стремление унижить вас, что заставляет вас запутаться еще больше.

Вот он – ведьмин супчик из яда напополам с целительным бальзамом.

Как только вам не дают наркотик, вы стремитесь снова получить его. Страсть нарцисса так заразительна: он понимает, что вам больно, а ваша зависимость от него должна вернуть вам

его одобрение. Вы так стремитесь вернуться к тем волшебным первым дням ваших отношений, которые медленно, но верно превращаются в кошмар.

Теперь вы каждый день делаете что-то не так, а этот человек требует от вас все большего; жестокие слова превращаются в унижительные замечания; сарказм перерастает в открыто враждебные выпады; холмики недопонимания превращаются в горы, а вместо партнерских отношений между вами возникает борьба за власть. Не важно, даете вы сдачи или нет: после всех ваших неудач на лице этого человека появляется выражение садистского удовольствия. Понемногу вы достигаете точки кипения и привыкаете жить в экстремально высоких «температурных» условиях, даже не осознавая, что медленно умираете. Тот, кто проигрывает, похож на крошечного танцора, пытающегося выдержать безумный темп пляски в надежде на спасение.

И вскоре вы проигрываете, когда этот человек начинает раздирать ваши раны, медленно и методично, по кусочкам, вместо того чтобы исцелять их; он уже не ласковый целитель, а наоборот, жестокий хирург, который вводит вас в состояние безумия, не давая вам возможности понять происходящее. Теперь вы понимаете, что проиграли, и не ждете счастливого конца. Это и есть основная линия ваших взаимоотношений: на вас взваливают все более тяжкий груз и питаются вашей болью. Вирус нашел своего хозяина; пиявка нашла, к кому присосаться и где найти новый источник жизненной силы. В волшебной сказке наступила полночь, но теперь ваши босые ноги слишком болят, чтобы уйти с несостоявшегося бала. Хочется попробовать снова натянуть на себя хрустальный башмачок, даже если вы сотрете им себе ноги до крови.

В минуты счастья вам так хорошо, что это окупает все страдания (так вам твердит ваше сердце); вы не слышите голос разума: вас так одурманили сладкие обещания, пока ваша душа томится за тюремными решетками выпавших вам страданий. Вам теперь так необходимо одобрение, любой осколочек доброты, крохи искренности, отблеск мечты, которые этот человек когда-то создал, чтобы завоевать вас, какими вы были когда-то. Тогда вы с удовольствием приняли предложенную им поддержку, понимание и комфорт, а теперь «голодаете» без этих эмоций.

Он беспощадно указывает вам на каждый промах, на все, в чем вы не уверены, бьет по каждому больному месту, а когда уже ничего не осталось, он все равно находит, где еще сделать вам больно, и вас же в этом обвиняет. Он бросает вам в качестве упрека вашу собственную доброту. Как только вы с аппетитом проглотили его привязанность к вам, вы начинаете с жадностью ожидать добавки. Вы запрещаете другим людям любить вас и делаете вид, что остатков его любви вам вполне хватает.

Раньше ваше тело было убежищем для этого человека, а теперь стало питательной почвой его лжи. Тело стремится к телу в поисках истины, но там нет ничего, кроме обмана. Сладостные занятия любовью вам теперь приходится выпрашивать.

Снова и снова что-то будет не так. Сказка начинает разрушаться, ложь порождает новую ложь. А в конце с вами обойдутся с максимальной жестокостью – для большего эффекта.

Ближние отношения теперь в прошлом, это просто сказка, миф, легенда. Теперь вы можете доверять лишь отражению реальности, и зачастую лишь вы способны заглянуть в зеркало, где она отражается, чтобы снова найти себя. И эту игру тот человек уже не должен выигрывать. От этого кошмара вам теперь надо просыпаться снова и снова, чтобы понять, что все это больше не во сне, а наяву.

Вот такая история, в конце которой вовсе нет прекрасного принца. В итоге, наоборот, понимаешь, что никакого принца и вовсе не было.

Глава 2

Как нарцисс вами манипулирует: пять мощных приемов



Слово «нарцисс» у всех на слуху и часто ассоциируется с тщеславием или чрезмерным вниманием к себе. В таком понимании нарциссами можно считать очень многих, при этом недооцениваются характерные симптомы у людей, для которых это действительно становится психологическим расстройством. Хотя оно может проявляться по-разному, тем не менее это – *самостоятельное расстройство* личности, у которого есть ряд отличий.

Люди, чье состояние соответствует критериям нарциссического или антисоциального расстройства личности, могут быть в высшей степени склонны к манипулированию близкими людьми, предательству, отсутствию сочувствия и эксплуатации взаимоотношений с окружающими.

Когда человек хронически подвергается такого рода насилию, у него могут развиваться симптомы ПТСР⁴ или даже особый синдром жертвы нарцисса, как это называет психотерапевт Кристина Луис де Кэнонвиль. Хотя я буду в основном говорить о нарциссах-абыюзерах, проявляющих насилие по отношению к другим людям, эту информацию можно отнести и к тем, у кого выявлено антисоциальное расстройство личности, поскольку симптомы этих двух расстройств в значительной мере схожи.

Во взаимоотношениях *любого* рода очень важно научиться распознавать сигналы опасности, когда те, с кем мы общаемся, проявляют ярко выраженный агрессивный нарциссизм и/

⁴ Посттравматическое стрессовое расстройство. – *Примеч. ред.*

или антисоциальные черты поведения. В таком случае лучше защитить себя от эксплуатации и насилия, установить адекватные границы дозволенного и принимать взвешенные решения насчет того, продолжать общение или нет. Очень важно прийти к пониманию, как устроены такие токсичные взаимоотношения и как они влияют на нас.

Присмотритесь и понаблюдайте, не проявляются ли в поведении человека, с которым вы встречаетесь или общаетесь, следующие тактики манипуляции.

1. Идеализация – обесценивание – разрыв отношений.

Нарциссы и люди, у которых присутствуют антисоциальные характеристики, склонны проходить эти три фазы взаимоотношений: идеализация – обесценивание – разрыв. В фазе идеализации, наиболее активно проявляющейся в начале романтических или других отношений, вас возводят на пьедестал, вы становитесь центром мира для этого человека, с вами часто общаются, льстят и восхваляют. Вы убеждены, что партнер не может без вас жить, что вы наконец-то нашли родственную душу. Нарцисс изображает и отзеркаливает чувства, ценности, увлечения и интересы своего партнера, чтобы тот воспринимал его как близкого по духу человека.

Вас должно насторожить, если человек постоянно отправляет вам текстовые сообщения, льстит по пустякам и постоянно хочет быть рядом с вами. Это называется «удушение любовью» – именно в эту ловушку и попадают потенциальные жертвы: им льстит такое непрерывное внимание нарцисса. Вы можете наивно подумать, что человек так показывает свою заинтересованность, но на самом деле он пытается ввести вас в *зависимость* от его похвалы и внимания.

За этой фазой идеализации следует фаза обесценивания, во время которой вы испытываете полное недоумение из-за того, что вас так внезапно свергли с пьедестала. Нарцисс бывает то ласковым, то жестоким, начинает вас критиковать, открыто или подспудно унижает вас, сравнивая с другими, устраивает жесткий разбор полетов или ведет себя холодно, отчужденно отмалчиваясь, если вы не соответствуете его высоким требованиям.

Помните, что, когда вы не удовлетворяете потребности нарцисса и угрожаете его чувству превосходства – заблуждению, что он имеет право относиться к людям как к вещам, играя ими и унижая, как только ему этого захочется, – он будет впадать в так называемую **нарциссическую ярость**. Абьюзерам невдомек, что кто-то может быть независимым от них, устанавливать границы дозволенного, что у кого-то могут быть другие ценности и убеждения, которые не соответствуют их требованиям. Когда жертва начинает сомневаться в том, что нарцисс имеет право помыкать ею и отчужденно к ней относиться, в ответ на это он обрушит на нее свой гнев, станет унижать и обесценивать, чтобы та считала виноватой в происходящем прежде всего себя.

И когда нарцисс впервые сбрасывает вас с пьедестала, лучше всего разорвать с ним отношения. Пережившие насилие считают, что нужно было уйти именно в этот момент, когда они еще не так много вложили в эти отношения.

Манипуляторы могут сбрасывать вас с пьедестала по-разному: например, это будет вспышка ярости и поток газлайтинга, когда вас начинают в чем-то обвинять; или оскорбительное замечание в ваш адрес; или вас в шутку как-то обзовут, а потом грубо раскритикуют за то, что «вы это воспринимаете так близко к сердцу»; или это может быть долгий разговор, во время которого нарцисс будет глумиться над всеми вашими сильными сторонами и достижениями, за которые он вроде как вас и полюбил вначале.

Помните: они на самом деле никем не восхищаются. Если такие люди, чаще всего сначала, и *хвалят* вас за то, что у вас хорошо получается, за ваши достижения, это лишь для того, чтобы было за что критиковать вас впоследствии. Они страдают от патологической зависти, а это значит, что все, в чем вы лучше их, станет в дальнейшем поводом для унижения вас в фазе обесценивания. Тогда маска сорвана: жестокий человек, склонный к насилию, показывает свою истинную сущность.

Большинство жертв абьюза застревают в этих отношениях и никуда не уходят из-за того, что после вспышек жестокости происходит примирение. Нарцисс будет внушать вам, что и у этого досадного происшествия, и у тех, что, возможно, за ним последуют, есть разумное объяснение: это именно вы виноваты, что вас так ужасно обозвали, или просто у этого человека случаются неудачные дни. А вы так склонны поддерживать, сострадать, вы такой чуткий человек, поэтому со всем согласитесь: может быть, вы действительно как-то все это спровоцировали, ну и идеальных людей ведь не существует, верно?

И тогда нарцисс совершает самый вероломный поступок: он превращает вас в своего рода игромана, который всю жизнь стремится сорвать огромный куш. Вы становитесь сами на себя не похожи. Поскольку в «горячей» фазе ваших отношений вас постоянно поощряют, и манипулятор периодически ведет себя как на этапе идеальных отношений, вы приходите к выводу, что, возможно, это вы во всем виноваты и можете как-то контролировать реакции партнера.

Именно из-за таких моментов многие игроманы впадают в зависимость от азартных игр: хотя они знают, что сорвать куш удастся редко, и трудно предсказать, когда это произойдет, они все играют и играют, надеясь неожиданно выиграть, ведь непредсказуемость таких выигрышей так приятна и радует гораздо больше, чем предсказуемое удовольствие. В главе под названием «Почему мы любим „плохих парней“ (или „дрянных девчонок“») вы узнаете о том, что непредсказуемость поощрений провоцирует гораздо больший выброс дофамина в мозг, что укрепляет наше стремление к поощрениям, из-за чего мы снова и снова стремимся к этому удовольствию.

В экономике это называется законом убывающей доходности, когда в компании все остается на прежнем стабильном уровне, а затраты на производство со временем уменьшаются. Нарцисс хитрит, давая вам меньше и требуя от вас больших затрат времени, энергии и усилий. Именно поэтому он иногда дарит моменты нежности, любви, добр и щедр к вам, секс с ним доставляет огромное наслаждение, а потом снова наступает фаза жестокости, чтобы всякий раз, когда по отношению к вам проявят насилие, вы надеялись снова вытянуть выигрышный лотерейный билет (но *только если* вы будете «идеальны» и выполните все требования манипулятора).

Вам внушают, что, если вы научитесь не «цепляться» к нарциссу, он подарит вам любовь и нежность, как это было в самом начале. Такие люди часто употребляют определенные слова, чтобы унижить своих жертв, когда те сожалеют, что фаза идеализации уже в прошлом, и начинают адекватно реагировать на провокации. Именно так абьюзеры сохраняют контроль над вашими вполне оправданными реакциями на их жестокость, злые молчанки и непоследовательное поведение.

К сожалению, именно во время фазы обесценивания проявляется подлинная сущность манипулятора. Вам придется признать, что того человека, с которым вы общались в начале ваших отношений, нет и никогда не существовало. Только сейчас начинает вырисовываться истинная картина, и вам будет очень сложно совместить его прежний идеальный образ с нынешним поведением.

Нарцисс может вами командовать и завидовать вам, но как только он начнет потребительски к вам относиться, то станет приписывать вам свои собственные качества. Партнер обвинит вас в том, что это вам от него что-то нужно, как только вы отреагируете на его нежелание общаться и молчание, хотя именно он на первом этапе ваших взаимоотношений и сформировал у вас такие ожидания.

В фазе разрыва отношений нарцисс бросает свою жертву самым ужасным и бессердечным способом, чтобы она почувствовала себя полным ничтожеством. Он может бросить ее и завести новый роман, публично унижить или откровенно игнорировать в течение долгого времени, при этом никак не намекая на то, что они скоро расстанутся. Возможно, проявит физи-

ческую агрессию или как-то иначе унижит жертву, всячески внушая ей, что она больше ничего для него не значит.

Хотя иногда так заканчиваются и нормальные отношения, в данном случае разница в том, что он часто демонстрирует свое желание наказать вас: когда злобно отмалчивается, сплетничает, быстро выбирает себе новый объект, оскорбляет вас или не проявляет к вам уважения на этапе разрыва отношений.

В отличие от нормального партнера, нарцисс стремится не допустить, чтобы вы разорвали с ним отношения, и если это вы решите уйти *от него*, то он постарается вас удержать, чтобы доказать, что все еще контролирует ситуацию. Он может попытаться возобновить общение с вами после разрыва отношений или как-то вас спровоцировать, чтобы снова втянуть в эту травмирующую связь, не отпуская вас даже после расставания («принцип пылесоса»).

Для него самое главное – все контролировать, особенно жестокий разрыв отношений, и если он поймет, что у вас все хорошо и вы продолжаете спокойно жить, то попытается вас вернуть, чтобы потом порвать с вами еще более жестоким образом. Он хочет продемонстрировать, что вы – ничтожество, *его* собственность, зачастую и то и другое одновременно. Нам, нормальным людям, способным на сочувствие, которые часто от души желают своим бывшим всего самого наилучшего, это кажется полной бессмыслицей, но, повторюсь, рациональность нарциссам не свойственна.

2. Газлайтинг.

Здоровые взаимоотношения предполагают, что люди могут вежливо поспорить друг с другом и уважают чувства друг друга, а вот при взаимодействии с нарциссом газлайтинг и постоянное эмоциональное давление становятся нормой. Газлайтинг – это стремление склонного к насилию человека убедить вас в том, что вы неправильно воспринимаете ситуацию, в которой вас унижают. В фазах обесценивания и разрыва отношений партнер часто будет обесценивать и критиковать вашу точку зрения, обвиняя вас в том, что ему приходится прибегать к насилию.

Временами у такого человека будет пропадать память, и он «забудет» ужасные ситуации, в которых подвергал вас насилию или совершал нечто подобное. Так он уходит от ответственности и создает безумную реальность, чтобы контролировать все, что происходит вокруг вас. В токсичных отношениях с нарциссом, построенных на абьюзе, ваше восприятие реальности больше от вас не зависит – вы в рабстве его проекций, которые полностью перестраивают ваш взгляд на мир.

Когда вслед за проявлениями насилия часто звучат фразы: «Ты сама спровоцировала меня», «Ты слишком близко к сердцу все воспринимаешь», «Я такого никогда не говорил», – это делается для того, чтобы с помощью газлайтинга заставить вас считать именно себя причиной такого жестокого обращения или вовсе убедить, что ничего подобного никогда не было.

Нарциссы мастерски умеют заставить вас сомневаться в себе и в том, что с вами действительно жестоко поступили. Именно поэтому жертва часто продолжает страдать даже *после* того, как были разорваны отношения, потому что манипулятор подорвал ее веру в себя и собственные силы. Из-за того что вы сомневаетесь в себе, вы продолжаете общение с токсичным партнером, хотя осознаёте, что это нездоровые отношения. Все потому, что в это время вы перестали доверять своей интуиции и собственной интерпретации событий. Чаще всего нарцисс выбирает себе в качестве жертвы чувствительного человека, способного на сострадание, и заставляет его поверить, что он *слишком* расстраивается по пустякам. Но ведь любой человек расстроится, если его будут оскорблять словесно или применят к нему физическое насилие.

3. Клеветнические кампании.

Нарциссы заводят себе что-то наподобие гарема, потому что им нравится, когда кто-то тешит их эго. Им постоянно необходимо получать подтверждение собственной значимости извне и удовлетворять свою повышенную потребность в восхищении окружающих. Такой

«гарем» создается из людей, которые будут считаться с мнением партнера, удовлетворять его постоянную потребность во внимании и льстить самолюбию. Поэтому нарциссы – это умные хамелеоны, которые умеют привлечь людей, искусно принимая именно тот облик, который позволит понравиться разным людям, чтобы потом воспользоваться ими. Вспомните сказку про новое платье короля: жертвой станет лишь тот, кто заявит, что глупый король-то – голый, а это травмирует нарцисса, вызывает у него приступы ярости и желание все отрицать. «Гарем» на такое не решится, потому что эти люди слишком лояльно относятся к ложному «Я» манипулятора.

Опасайтесь тех, кто на ваших глазах вдруг становится словно другим человеком, – это знак опасности, который свидетельствует о том, что человек нечестен по отношению к вам и другим людям. И неудивительно, если нарцисс развяжет против вас клеветническую кампанию, когда между вами произойдет разрыв, чтобы окружающие считали вас ненадежным человеком. И ему это обычно удастся, потому что в его группу поддержки входят и другие манипуляторы, которые стремятся угодить окружающим, эмпаты, а также те, кого так легко очаровать.

Эта клевета преследует три цели: (1) выставить *вас* в роли обидчика или неуравновешенного человека, развеивая ваши собственные обвинения в том, что с вами поступили жестоко; (2) спровоцировать вас на ответную реакцию, чтобы все убедились, как скверно вы поступаете с теми, кто вас критикует; (3) словно пылесосом втянуть вас в прежние травмирующие взаимоотношения, пока вы с трудом пытаетесь развеять сплетни о себе, оправдываясь и опровергая несправедливые обвинения.

Единственный способ не попасть на эту удочку – никаких контактов с нарциссом и его «гаремом».

4. Создание коммуникативных треугольников.

Здоровые отношения основаны на безопасности, а в нездоровых царят провокации, неопределенность, измены. Нарциссам нравится выстраивать любовные треугольники и добиваться одобрения окружающих. Они доходят в этом до крайности и, словно кукловоды, дергают за ниточки, управляя вашими эмоциями. В книге Джексона Маккензи «Psychopath Free. Как распознать лжеца и манипулятора среди партнеров, коллег, начальников и не стать жертвой обмана» говорится о том, что с помощью создания треугольников нарцисс сохраняет контроль над вашими эмоциями: так во взаимоотношения двух людей добавляется третий, например бывший возлюбленный или нынешняя любовница, кто-то из родственников или совершенно незнакомый человек.

Помните мудрый совет, что нельзя доверять тому, кто во время первого свидания нахамил официанту? Обратное тоже верно: никогда не доверяйте излишне вежливому с официантами человеку – особенно если это случается раз за разом. Это признак того, что претендент на близкие отношения с вами постоянно нуждается в повышенном внимании со стороны других людей и подпитывается их энергией, даже если он совсем с ними не знаком!

Нарцисс может создавать подобные коммуникативные треугольники в социальных сетях, личном общении или даже в своих рассказах о другом мужчине или женщине. Он старается спровоцировать у вас ревность и зависть, заставить бороться за внимание, поэтому такие провокационные заявления: «Вот бы ты была такой же, как она» или «Он хочет, чтобы я вернулась, просто и не знаю, что делать» – должны вызвать у будущей жертвы желание конкурировать с кем-то и неуверенность в том, какое место она занимает в жизни нарцисса.

Особенно сильное впечатление производит второе из этих утверждений, потому что жертва *не* ревнует к бывшим возлюбленным только в фазе идеализации, когда манипулятор обесценивает прошлые отношения и утверждает, что партнер был «психом». Это заставляет вас почувствовать себя уникальной, единственной в своем роде. Вы начнете отторгать реальность этого жестокого человека, когда осознаете, что бывший/бывшая вовсе не были сума-

шедшими, а скорее, такой же жертвой насилия, как и вы. Неплохо бы вам вступить в переписку с тем человеком!

В отличие от здорового человека, во взаимоотношениях с которым ревность становится предметом обсуждения, чтобы разобраться с ней разумно и эффективно, нарцисс станет принижать ваши чувства и будет продолжать недопустимым образом флиртовать и заводить интрижки. С помощью коммуникативных треугольников он сохраняет над вами контроль и держит вас в напряжении. У вас будет уходить столько сил на завоевание и сохранение его внимания, что вы не сможете вовремя замечать сигналы опасности в ваших взаимоотношениях и, соответственно, не будете стремиться порвать с ним.

5. Ложное «Я», истинное «Я».

Нарцисс прячется за броней своего фальшивого «Я», выкованного из тех качеств и черт характера, которые он обычно демонстрирует окружающим, чтобы добиться их обожания и внимания. За этой маской вам не удастся в полной мере разглядеть его бессердечие и неспособность к сочувствию, пока в ваших отношениях не наступит фаза разрыва. Поэтому так трудно понять, кто же он на самом деле: тот нежный, очаровательный и склонный к угрызениям совести человек, каким он предстает перед вами после вспышки жестокости, или склонный к насилию манипулятор, который вас ежедневно высмеивает, обесценивает и унижает?

Вы постоянно страдаете от когнитивного диссонанса, пытаетесь понять, как в одном человеке может ужиться тот, с кем вы общались в начале отношений, и другой, который заставляет вас страдать. Чтобы избавиться от этого ощущения, вы можете решить, что сами виноваты и спровоцировали его жестокость, и постараетесь исправиться, хотя не сделали ничего плохого, – просто чтобы подкрепить веру в фальшивую личность на этапе обесценивания.

В фазе разрыва отношений нарцисс показывает свое истинное лицо, и вы понимаете, что и раньше в его поведении уже были подобные признаки. Вы заметите, как холодно и бессердечно он относится к вам на этапе расставания. Никогда раньше вы не сталкивались с его подлинной сущностью, а теперь именно это и происходит.

Больше нет коварного и очаровательного манипулятора – теперь на вас обрушилось искреннее презрение, которое он испытывал к вам с самого начала. Поймите, нарциссы никому по-настоящему не сочувствуют, поэтому на этапе разрыва отношений они обычно ничего к вам не испытывают, просто радуются, что очередной источник энергии выпит ими до дна. Поэтому не обольщайтесь и не надейтесь, что в самом начале между вами существовала какая-то волшебная связь. Это была иллюзия, а сама сущность абьюзера совершенно другая.

Пришло время собирать себя по частям, ограничить с ним все контакты, восстанавливаться и идти дальше. Вы не единственный человек, пострадавший от нарциссического насилия, вы – тот, кто выжил. Поэтому вы можете использовать свои силы, чтобы жить дальше так, как вы и собирались: заботиться о себе, любить и уважать себя, чувствовать к себе сострадание.

Глава 3

Психологический терроризм: эпидемия скрытых манипуляций



Нарциссическое насилие не похоже ни на что, происходившее с вами раньше, разве что у вас был родитель-нарцисс. Оно провоцирует колоссальную психологическую травму, которая состоит из миллионов крошечных ранок, разъедающих память, разрушающих представление о себе, оно разбивает вашу жизнь на множество осколков. Это худшее проявление психологического терроризма, и оно абсолютно сбивает вас с толку. Это незабываемое событие (или даже серия из таких событий), которое создает сильный когнитивный диссонанс, потому что поражает основы ваших представлений о мире. А еще это кажется *совершенно* бессмысленным: с чего бы вдруг человек, который так любил вас, так о вас заботился, вдруг начинает причинять вам страдания, снова и снова, без тени сочувствия или угрызений совести? В мире нарциссов на это есть только один ответ: просто потому, что они *могут* так поступать.

Чтобы понять, почему нарциссическое насилие так травматично и создает столько проблем, знайте, что сам по себе нарциссизм искажает все, что мы знаем о гуманизме и человечности. Он дискредитирует все, чему нас учили не только о духовных вещах, но и об общечеловеческих принципах, на которые ориентировано человеческое сознание, о нашей способности к состраданию. Нарциссическое насилие строится на пренебрежении к эмоциям, оно убийственно жестоко, при этом виновного нельзя призвать к ответственности, потому что при этом не проливается кровь. При такого рода насилии применяются психологические трюки и приемы, но временами в нем присутствуют минуты нежности, чтобы окончательно запутать жертву

и та терялась в догадках, не понимая, что происходит. В этих взаимоотношениях прежние разочарования смешиваются с болью от свеженанесенных ран.

Когда к когнитивному диссонансу из-за непостоянства нарцисса примешиваются сомнения в себе, у жертвы возникает ощущение собственного ничтожества, она переживает чувство отчуждения, о котором не может ничего рассказать. Когда вам причиняли физические и эмоциональные страдания, это было невероятно больно, и практически невозможно было объяснить вашим друзьям и родным, что произошло, поскольку вы опасались, что они посчитают вас странными. Те, кто никогда ни с чем подобным не сталкивался, могут даже заявить, что у вас паранойя, что вы слишком близко принимаете все к сердцу, что надо просто жить и ко всему относиться более спокойно, ведь у всех бывают проблемы в отношениях (конечно, бывают, но не такие, как в вашей ситуации), что ваш близкий человек не хотел специально сказать вам что-то обидное и растоптать вас. Еще многим пережившим эмоциональное насилие часто приходится слышать такую неприятную фразу: «Для танго нужны двое».

Однако правда в том, что жертва насилия редко сама осознанно «принимает решение» оставаться в токсичных и жестоких взаимоотношениях. Часто такие люди «выбирают» себе спутника, который поначалу обходится с ними очень хорошо, но это лишь фальшивая маска, за которой скрывается жестокий человек. Когда жертву уже достаточно глубоко втянули в эти отношения, когда от нее уже получили многое, именно в этот момент приливная волна отходит, фальшивая маска спадает и начинается «терроризм». Крошечные «красные флажки», сигналы опасности, вас будто смывает сильнейшей штормовой волной, безобидные горки над кротовыми норами превращаются в неприступные скалы. Теперь вы сохраняете эти отношения не потому, что приняли такое решение, а из страха, из-за последствий пережитых страданий, происходящего распада личности и даже из-за боязни насилия или опасения за своих детей. Существует множество сложных факторов, которые влияют на решение человека сохранить эти отношения или расстаться. Как правило, тем, кто переживает такое, нет помощи от общества, которое в первую очередь призывает замолчать, стыдит или обвиняет саму жертву насилия.

Даже после того, как отношения прекращаются, вдвойне сложно перестать чувствовать себя на самом дне, поскольку обесценен ваш собственный опыт. Вам говорят, что, поскольку ваши раны незаметны для окружающих, а степень причиненного вреда никак нельзя измерить, той «зоны военных действий», в которой вы выживали в течение последних нескольких десятилетий, просто не существует, и все это – просто игра вашего больного воображения. Да и вообще, словесные оскорбления, эмоциональные манипуляции, психологические издевательства и принуждение не рассматриваются как нечто незаконное – все это воспринимается как «игра в жертву» теми, кто осуждает пострадавших, и теми, кто сам никогда не попадал в замкнутый круг насилия, да и самими абьюзерами тоже. Бездушный нарцисс пользуется тем, что общество вам не верит, потому что чем меньше в обществе осознается такая форма скрытого насилия, тем более она будет процветать при полной поддержке газлайтера и его пособников.

Плохо вдвойне, что беспомощная жертва сбита с толку и не в состоянии разобраться, что с ней происходит, поскольку не понимает, что представляют собой нарциссическое насилие и сам манипулятор, причиняющий ей страдания. Такие токсичные люди умеют выискивать у вас несуществующие недостатки и заставлять вас чувствовать себя неуверенно, чтобы вы суетились, ходили на цыпочках и принижали себя – так со стороны будет проще поверить, будто вы не в себе. Во взаимоотношениях с таким человеком вы постоянно ловите себя на том, что пытаетесь улучшить себя и расти над собой, но в результате поймете, что он сам никогда не повзрослеет и не научится сочувствовать другим людям. Когда-то вам обещали партнерские отношения, а теперь все перевернуто с ног на голову, и вас заставляют чувствовать себя неполноценной, ни на что не годной, но на самом деле это относится к самому нарциссу.

Даже во время разрыва отношений он не хочет потерять эмоциональный контроль над своей жертвой. Про этих несчастных, пострадавших от токсичных людей, говорят, что они «не в себе», «сами не знают, что говорят», или как-то еще подчеркивают их неадекватность. Так происходит потому, что нарциссы мастерски извращают ваши эмоции, особенно те чувства или моменты прозрения, во время которых вы поняли, что стали жертвой насилия (все потому, что тогда жестокий человек рискует потерять свою власть над вами). Он трансформирует ваши представления о реальности, и вот уже *это именно вы* творите жестокость, а вовсе не он. Ведь если бы вы творили свою собственную реальность и были бы уверены в ней настолько, чтобы манипулятор не смог вселить в вас сомнения, тогда сила была бы на вашей стороне, верно?

В мире нарцисса нет таких понятий, как ответственность за последствия собственных поступков, и жертвам этих людей нечего им возразить, когда им внушают, что они сами виноваты, если с ними жестоко обращаются. Абьюзеры считают, что их не за что осуждать и они имеют полное право творить насилие. Как только их жертва «нарушает границы дозволенного», то есть начинает реагировать на хроническое унижение и жестокость по отношению к себе, она тут же поплатится за это и будет наказана, что посягнула на иллюзорные права нарцисса.

Именно поэтому очень сложно не только призвать жестокого человека к ответу за скрытое психологическое воздействие – самой жертве тоже непросто вырваться из лап своего мучителя. Она страдает не только от его непосредственных действий: ситуацию ухудшают друзья и родные, которые ей не верят; ее не поддерживает общество, которое считает, что она сама виновата в том, как поступал с ней ее партнер.

Так *кто же такой* нарцисс и почему он так себя ведет? В Справочнике по диагностике и статистике психических расстройств (5-е издание Американской психиатрической ассоциации, DSM-5, 2013) нарциссическое расстройство личности определяется как навязчивая мания величия (которая выражается в фантазиях или поведении), повышенная потребность в восхищении со стороны окружающих и отсутствие эмпатии, что проявляется в раннем взрослом возрасте в самых разнообразных ситуациях.

Выделяют следующие основные признаки нарциссического расстройства личности (НРЛ):

- ◆ Преувеличенное представление о собственной значимости (например, человек приукрашивает собственные достижения и таланты, считает, что все должны признать его превосходство, объективных доказательств которого не существует).
- ◆ Стремится к бесконечному успеху, власти, утверждает, что у него выдающиеся способности, он очень красив и достоин самой большой любви.
- ◆ Верит в собственную исключительность и уникальность, считает, что по достоинству его могут оценить лишь особенные люди или те, кто занимает высокое положение.
- ◆ Нуждается в постоянном восхищении.
- ◆ Требуется к себе особого отношения (считает, что все должны очень хорошо к нему относиться или автоматически соответствовать его завышенным ожиданиям).
- ◆ Склонен эксплуатировать других людей (решает свои проблемы за счет других).
- ◆ У него отсутствует эмпатия: он не считается с чувствами и потребностями других людей.
- ◆ Часто завидует кому-то или уверен, что другие люди испытывают к нему зависть.
- ◆ Ведет себя высокомерно, заносчиво и свысока относится к окружающим.

Это клиническое описание, но на практике такой человек действует гораздо более изощренно, и не всегда в соответствии с этим списком характеристик. Хотя не каждый нарцисс склонен к насилию, у многих из них проявляется антисоциальное поведение. В близких отно-

шениях с другими людьми нарциссам свойственно постоянное стремление к манипуляции и обесцениванию своих жертв, желание заткнуть им рот, заставить их беспокоиться или даже довести до самоубийства. Постоянные манипуляции такого рода, когда взаимоотношения проходят три фазы: идеализация – обесценивание – разрыв, и круг насилия замыкается, где поначалу нарцисс «душит любовью» своего партнера, потом обесценивает и, наконец, разрывает с ним отношения, а потом снова психологически травмирует его, и называются нарциссическим насилием.

Физическое или эмоциональное потрясение от подобного рода насилия может сохраняться на протяжении всей жизни человека. Изучающий психотравмы эксперт Пит Уолкер считает, что, если человек хронически подвергался психологическому насилию в детстве, а затем снова испытал его во взрослой жизни, это может вызвать у пострадавшего симптомы ПТСР (посттравматического расстройства) или даже комплексного ПТСР, которое принято считать проблемой ветеранов военных действий. Нарциссическое насилие особенно опасно потому, что совершающие его люди действуют скрытно и коварно, заставляя своих жертв страдать. В силу особенностей такого рода насилия виновные в нем умеют избежать ответственности за жестокие действия, поскольку притворяются совсем не теми, кем являются на самом деле, прикрываясь маской из лести и очарования.

Особенно важно помнить, что нарциссы не причиняют вам видимого физического вреда, в отличие от других людей, совершающих насилие, но они закладывают основу для будущей катастрофы, которая может с вами произойти. Токсичный партнер способен по-разному подвергать другого человека разного рода принуждению, манипулировать им и контролировать его, а также подвергать бесконечным психологическим страданиям, давить на психику, эксплуатировать его финансово или в области сексуальных отношений. В некоторых случаях не обходится и без физического воздействия.

Скрытое насилие (та самая коварная психологическая атака, которая со временем только усугубляется) иногда гораздо более разрушительно, чем открытое проявление жестокости, потому что ущерб от него незаметен и явных доказательств ему нет – есть только психологический ущерб, который проявится со временем. Творящий насилие будет вызывать у пострадавшего сомнения, которых раньше никогда не было, провоцировать неуверенность в себе, беречь зажившие раны – и все это якобы для того, чтобы «помочь». Хотя на самом деле таким образом он подвергнет вас газлайтингу, чтобы вы поверили, что заслужили все это или сами спровоцировали вспышку насилия.

Вот лишь неполный список действий, которые совершаются при нарциссическом насилии:

◆ Человек чрезмерно критикует и контролирует своих близких людей, втайне и явно унижает их, манипулирует, стремясь изолировать и унижить их. Известно, что нарциссы и социопаты демонстрируют презрение к окружающим, чтобы продемонстрировать свою силу и ложное ощущение собственного превосходства. Они могут обзывать, наносить глубокие оскорбления, делая вид, что просто пошутили, унижать, отпускать презрительные замечания по поводу внешности своей жертвы, ее уровня интеллекта, стиля работы и жизни, навыков, достижений или всего прочего, что подпитывает ее силы и ресурсы за пределами взаимоотношений с манипулятором.

◆ Совершает физическое и/или сексуальное насилие. Например, толкает близкого человека, шипает, шлепает, пытается придушить, принуждает к сексу или занимается им так, что создает партнеру дискомфорт. Может угрожать разрывом отношений или обещают испортить жертве жизнь, помешать ей поступать так, как она хочет.

◆ Искусственно создает враждебные или агрессивные ситуации, чтобы партнер испытал крайнее психологическое напряжение. Впадает в состояние нарциссической ярости по вине

бы незначительным поводам, которые никак не могут вызвать такой реакции. Манипулятор создает напряженную обстановку, чтобы жертва чувствовала себя в безвыходном положении под полным его контролем.

◆ Резко меняет свое поведение, то проявляя любовь, то демонстрируя отчуждение и жестокость. Такой замкнутый круг жестокого поведения состоит из фаз идеализации, обесценивания и разрыва отношений. Сначала к жертве за что-то относятся отчужденно и жестоко, а потом вдруг сразу же проявляют любовь и нежность, применяя так называемую технику вариабельного подкрепления⁵, когда к человеку иногда проявляют любовь и нежность, чтобы потом накрепко привязать к себе и продолжать мучить. Тогда пострадавший каждый раз будет готов к тому, что любви к нему будут проявлять все меньше и меньше, он смирится с тем, что любовь непредсказуема, провоцирует неприятные переживания и вызывает беспокойство. Потом его снова грубо и бессердечно отвергают, часто при этом обрушивая поток клеветы, чтобы нарцисс мог считать себя победителем после разрыва отношений.

◆ Контролирует каждый шаг своей жертвы, стараясь изолировать ее от родных и друзей, уклоняется от общения с ее друзьями и родными, не участвует в важных событиях ее жизни, не проявляет никакого интереса к ее целям и стремлениям.

◆ Нарцисс грубо заставляет своего партнера замолчать, если тот начинает выражать опасения по поводу их отношений; наказывает его отчужденными молчанками или исчезает куда-то на фазе применения насилия, чтобы близкий человек постоянно находился в состоянии неопределенности. Пострадавший вынужден постоянно ходить на цыпочках, стремиться угождать своему партнеру все больше и больше.

◆ Выстраивает коммуникативные треугольники, где кроме него и жертвы появляется кто-то третий, например его бывшие партнеры; патологически лжет или изменяет; сравнивает ее с другими людьми, отпуская замечания по поводу ее внешности, личных качеств, успехов и всего остального, стремясь вселить в нее ощущение полной ничтожности. Он изменяет не потому, что в отношениях с партнером его что-то не устраивает, а из садистского стремления получить удовольствие. И он получает это, когда на него обращают внимание другие люди, а жертва страдает, оказавшись в коммуникативном треугольнике.

◆ Подвергает своих партнеров газлайтингу, заставляя поверить, что никакого насилия и жестокости по отношению к ним не существует, изображая, что не такой уж им был причинен вред, или придумывая для этих действий рациональное объяснение. Например, разговор об ответственности превращается в пустую болтовню, или нарцисс начинает нести околесицу, чтобы уйти от ответственности за свои действия.

◆ Клеветает на свою жертву, чтобы опорочить ее, разрушить ее репутацию и лишить поддержки окружающих. К примеру, свое собственное жестокое поведение начинает приписывать партнеру, чтобы никто не поверил его рассказам о насилии.

◆ Свои собственные недостатки и пороки приписывает близкому человеку, при этом в разговоре на эту тему прячется за харизматичной маской, чтобы жертва выглядела так, словно это она слетела с катушек. Нарциссы как будто говорят: «Вот тебе моя патология, возьми, мне ее не надо».

Вот как выглядит такое насилие. К сожалению, подробно об этом не рассказывают ни на занятиях по психологии, ни в учебниках и руководствах, хотя именно об этих техниках манипуляции можно прочесть во многих книгах про нарциссизм и в описаниях из практики психиатров и психологов, которые помогали пережившим подобное воздействие.

⁵ Подробнее об этом см. Карен Прайор «Не рычите на собаку». – Примеч. пер.

Необходимо разобраться, как устроено коварное поведение манипулятора и как оно влияет на нас, чтобы понять, страдает ли от этого расстройства ваш близкий человек. Любой может стать жертвой нарциссического насилия независимо от пола или образования.

Пережившие этот неприятный опыт могут впасть в депрессию, решиться на самоубийство, будут считать себя ничтожествами. Если в поведении вашего близкого человека проявляются некоторые из перечисленных характеристик, это означает, что он как минимум применяет к вам эмоциональное, словесное или психологическое насилие. Люди, у которых проявляется хотя бы что-то из перечисленного выше и кто не хочет меняться, совершенно не обязательно могут страдать от НРЛ, но этого вполне достаточно, чтобы их жертвы признали, что общаются с токсичным человеком. Дело не в том, что человек нарцисс, а в том, что он совершает насилие и жестокость.

Вас, возможно, не удивит, что, согласно проведенным недавно исследованиям, нарциссизм как заболевание стал встречаться гораздо чаще среди представителей молодого поколения. Фактически он был выявлен у одного из 30 человек в возрасте более 64 лет, а среди 20-летних клинические симптомы НРЛ проявляются у каждого десятого (2015). В книге «Эпидемия нарциссизма: как жить в эпоху вседозволенности» приведено несколько объяснений этой напасти: насилие в обществе и агрессия, повышенная заинтересованность в материальных ценностях, желание продвигаться, культ легкой славы знаменитостей и стремление проявить собственную уникальность. И это вовсе не удивительно, если учесть, что социальные сети усиливают этот эффект: селфи-культура заставляет нас все время хвататься за смартфон, вместо того чтобы наслаждаться жизнью здесь и сейчас; мы зависаем на сайтах знакомств, вместо того чтобы строить настоящие отношения; мы стремимся увеличивать число подписчиков и расширять свой «гарем», где нас будут превозносить за то, какие мы «уникальные». Для людей, не страдающих нарциссизмом, это просто временное развлечение и способ ненадолго отключиться от реальности, а вот у тех, кто имеет к этому биологическую предрасположенность, вся жизнь переносится именно в это пространство социальных сетей.

Как же у человека формируется НРЛ, особенно его патологические формы? На этот счет существует множество теорий, но ученые еще не пришли к единому выводу. Миф о Нарциссе часто используется для обозначения тщеславия и эгоизма, но пока не хватает серьезного обсуждения источников нарциссизма как научно признанного расстройства личности. Это явление стремительно набирает силу в нашей культуре, но как именно проявляется это расстройство личности?

Существует множество теорий о том, как формируется нарциссизм у конкретного человека: начиная с психотравмы в детстве, постоянной идеализации или обесценивания со стороны кого-то из родителей или даже признания факта неврологических патологий, которые препятствуют формированию способности к состраданию (Kernberg, 1975; Kohut, 1971; Lavendar, 2014; Schulze et al., 2013). Но все равно нет точного ответа на этот вопрос.

В книге «Разбитое зеркало: признаки нарциссического расстройства у детей» (2009) доктор Карен Барденштейн отмечает, что существуют особые факторы риска, которые могут спровоцировать развитие такого расстройства в детском возрасте. Те, кто потом будет страдать НРЛ, обычно воспитываются нарциссическими родителями, жили в приемной семье, были вынуждены соперничать со своими биологическими братьями и сестрами. Также это могут быть дети успешных родителей, особенно если им не удалось унаследовать родительский талант, те, кого слишком баловали, дети разведенных родителей, особенно если при разводе родители соперничали за внимание ребенка.

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.