

Татьяна Дьяченко

Опасный нарцисс



Книга пятая

РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ
С НАРЦИССОМ

Татьяна Дьяченко
Опасный нарцисс. Книга
пятая. Романтические
отношения с нарциссом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36304319

ISBN 9785449325259

Аннотация

Романтические отношения особенно важны для большинства людей. К сожалению, именно здесь возникает большая опасность стать жертвой нарцисса. Как происходит нарциссический захват? Как распознать нарцисса на ранних стадиях отношений? Кто становится жертвой нарцисса? Как нарцисс практикует домашнее насилие? Как жертве спастись от нарцисса и спасти от него своих детей? Эти вопросы рассмотрены в книге. Истории, рассказанные в книге с разрешения их героев, реальны (имена и обстоятельства изменены).

Содержание

О книге пятой	5
Глава 1. От предвыборной компании до насилия: универсальный сценарий	7
Предвыборная кампания	7
Западня	12
Разрушенные надежды	17
Домашнее насилие	22
Нарцисс притворяется или больной? Как разгадать душу нарцисса?	27
Романтика смерти. Как распознать за ней нарцисса?	31
Как опознать нарцисса на ранних стадиях отношений	43
Скрытые признаки нарциссизма	48
Игнорирование и навязчивость – две стороны контроля	52
Нарцисс и гендерные стереотипы	56
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Опасный нарцисс
Книга пятая.
Романтические
отношения с нарциссом

Татьяна Дьяченко

Редактор Кирилл Олегович Дудкин

© Татьяна Дьяченко, 2018

ISBN 978-5-4493-2525-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О книге пятой

Проблемы в романтических отношениях стоят на первом месте среди причин, побудивших человека обратиться за помощью к психологу. И не удивительно: ведь эта сфера занимает особое место в нашей жизни. Многие истории тяжелых взаимоотношений с родителями, о которых мы писали в третьей книге, зачастую всплывали именно в ходе проработки проблем, возникших в отношениях с романтическими партнерами.

Само название нарциссического расстройства личности возникло от имени героя древнегреческого мифа, связанного именно с романтическими отношениями. Нарцисс, прекрасный молодой человек, отверг любовь нимфы Эхо. В наказание за это он был обречён влюбиться в собственное отражение в воде озера, и умер от этой любви.

Человек с нарциссическим расстройством личности всю жизнь находится в поисках идеальной любви, он страдает от того, что никто не может наполнить его любовью, и в конце концов он сам любовь и разрушает. Идеала он найти не может, потому что его душа пуста, он не способен любить, и потому ему кажется, что нет никого, кто был бы его достоин.

Под романтическими отношениями мы здесь будем понимать всю историю взаимоотношений мужчины и женщины.

ны: от первого знакомства, периода ухаживаний и свиданий, до свадьбы, совместной жизни, рождения детей, разрыва отношений и периода после него. Да, именно разрыва отношений, потому что из отношений с нарциссом – в которые надо стараться ни в коем случае не вступать – выход может быть только один: немедленное бегство, разрыв всех контактов и восстановление себя. В этой книге мы рассмотрим все эти этапы отношений.

Все истории, рассказанные в этой книге и в соответствующих видео на ютуб-канале – реальные. Истории приведены с разрешения авторов, за исключением тех, что написаны в открытом доступе в интернете (комментарии на моем ютуб-канале и в моей группе «В Контакте»). Все имена героев и некоторые личные детали изменены с целью конфиденциальности.

Глава 1. От предвыборной компании до насилия: универсальный сценарий

Предвыборная кампания

(видео 14)

Как выглядят романтические отношения с нарциссом? Как они начинаются и как развиваются?

Романтические отношения с нарциссом – как, впрочем, и любые другие – начинаются очень оптимистично. Сначала вы ничего плохого не почувствуете. Если это мужчина, а вы – женщина, то он очень красиво за вами ухаживает: создается впечатление, что ты просто в сказку попала! Букеты, конфеты, подарки, дорогие рестораны, комплименты. Он кажется очень интересным, умным, заботливым, щедрым. Он ведет интеллектуальные беседы, он знает и умеет все. Он рассказывает о своих успехах на работе, в науке, в спорте. Подчеркивает благородство крови, влияние связей или богатство опыта. Говорит, в каких странах он побывал, как много он знает, какое высокое образование получил, в каких знаменитых компаниях он работал, как его все везде ценили и ува-

жали. Так он создает свой грандиозный образ. Женщине это льстит, потому что она думает, что входит в высокие круги общества. Такой великий человек обратил на нее внимание!

Создание грандиозного образа служит одной цели – вызывать восхищение. Это и есть то, что жизненно необходимо нарциссу. Для него это цель вообще любых отношений, а особенно романтических.

Чтобы проверить партнера на нарциссизм, попробуйте не восхищаться его хвалебными речами и игнорировать их; как он себя поведет? Если ваш партнер – нарцисс, вы почувствуете напряжение, неловкость, потому что он обидится. Возможно, он потеряет к вам интерес. А возможно, наоборот, будет упорно добиваться восхищения. Когда же вы начинаете им восхищаться, понаблюдайте его реакцию: нарцисс обычно млеет от удовольствия, просто расцветает и розовеет. Это значит, что он получил порцию энергии.

Когда он делает комплименты, нужно обратить внимание на свои чувства. Как вы воспринимаете его комплименты? Любые комплименты приятны – но не чувствуете ли вы, что из вас вытягивают ответный комплимент? Нормальный человек делает комплимент из желания сделать приятное вам и выразить искренние чувства; нарцисс же будет обижен, не дождавшись вашего ответного комплимента. Потому что суть комплиментов нарцисса – это провокация вас на восхищение им. Понаблюдайте, как отреагирует ваш партнер, если не дождется ответного комплимента, и оцените собствен-

ные чувства в этой ситуации: почувствуете ли вы неудобство и вину? Нарцисс не проявит своего недовольствия явно, но вы будете чувствовать его ожидание ответной похвалы, и скрытую обиду, если ожидания не оправдаются.

На первых свиданиях вы замечаете, что нарцисс буквально читает ваши мысли, и у вас с ним необыкновенно много общего. Ему нравится то же, что и вам, у вас общие интересы, общие предпочтения во всем: в еде, в одежде, в книгах, музыке, фильмах. Создается впечатление, что вы просто созданы друг для друга. Это присоединение происходит потому, что нарцисс в действительности не знает своих истинных интересов и целей, но начинает подражать, чтобы угодить и понравиться. Сделайте такой тест: спросите, что ему нравится (книги, фильмы, еда, спорт), а потом скажите, что у вас другие предпочтения, и посмотрите за его реакцией. Если он начинает на глазах менять свои ответы, сглаживать их, старается подделать под ваши, то это может быть тревожным сигналом. Нормальный человек с высокой самооценкой не постесняется не согласиться с вами и сказать то, что нравится ему в действительности.

У одного моего клиента-мужчины будущая жена-нарцисс на стадии свиданий даже приседала, чтобы быть пониже, потому что была высокой – настолько она хотела ему понравиться. А после свадьбы стала носить каблуки и не стеснялась быть выше; наоборот, создавалось впечатление, что она хочет задавить его ростом. Она никогда не готовила,

но, узнав во время свиданий, что мужчина любит готовить, стала приглашать его на собственноручно приготовленный обед, подчеркивая сходство интересов. Разумеется, после свадьбы она готовить перестала. На стадии свиданий она восхищалась им постоянно: его способностями, его работой, его внешностью, и... вынуждала его на ответные комплименты. Если же он не произносил их, то ее настроение тут же заметно менялось, и она начинала сама расхваливать себя, буквально выдавливая его одобрение.

В целом, если обобщить, нарцисс в стадии «предвыборной кампании» просто великолепен: он харизматичен, его обаянию невозможно сопротивляться. Если есть другие кандидаты на ваши руку и сердце, то его усилия утраиваются, и он старается убрать соперников всеми силами, затмевая их своим великолепием. Он как бы говорит: «Выбери меня, я лучший!»

Чтобы раскусить нарцисса, надо иметь очень хорошую рефлексию, очень хорошо понимать свои чувства и считывать свои ощущения.

Обратите внимание, что тягостные ощущения потери энергии в области живота могут быть настораживающим признаком.

Почитайте также ниже в этой главе о скрытых признаках нарциссизма, об игнорировании и навязчивости.

Будьте бдительными в новых отношениях, и, если видите, что перед вами нарцисс – сломя голову убегайте от него!

Каждый день пребывания рядом с нарциссом затягивает петлю на вашей шее. Это как наркотики: попробуешь – кайф, но соскочить трудно. Не рискуйте.

Западня

(видео 15)

Следующий этап романтических отношений с нарциссом, который наступает после «предвыборной компании» — это сам выбор, когда вы принимаете решение связать свою жизнь с этим человеком.

Когда я говорю с жертвами романтических отношений с нарциссами, то очень часто слышу от них слово «западня». Что же такое нарциссическая западня? Как мы туда попадаем, и как из нее выбраться?

Когда вы вовлекаетесь в отношения с нарциссом, то с его стороны очень быстро начинаются пламенные признания в любви. Он говорит, что любит вас, жить без вас не может. Это может начаться буквально через неделю, а то и раньше. Его чувства вспыхивают моментально и с огромным жаром. И он хочет ответного признания. Если вы не признаетесь в ответной любви, то вы чувствуете себя неудобно. Вы как бы вынуждены признаться тоже. Иногда он просто выдавлиывает это признание вопросами: «А ты меня любишь?». Когда вы расстаетесь, то он говорит по телефону или пишет, как безумно тоскует без вас, скучает, хочет все время быть с вами вместе. Вы горды и польщены тем, что способны вызывать такие сильные чувства. Жар его любви и восхищения

может ввести вас в заблуждение, и вы начинаете думать, что вы тоже любите его. Это происходит потому, что под его воздействием в вашей нервной системе создается такое повышенное возбуждение, которое мы интерпретируем как любовь. Причем, вы это чувствуете, когда вы находитесь рядом с ним, но, когда его рядом нет, нервное возбуждение проходит, и вы начинаете сомневаться. И это первый признак – что-то не так! Но его ожидание вашей взаимности может подтолкнуть вас к ответному признанию, даже когда вы еще не готовы и не уверены в своем чувстве.

Вот, например, типичная смс-ка от нарцисса: «Я люблю тебя за то, как я чувствую себя с тобой. Я на вершине блаженства, ты подарила мне незабываемый вечер и окружила меня уютом. Без тебя мне жизнь не мила, я чувствую невыносимую боль, когда ты не рядом, внутри меня пустота, которая меня съедает. Если ты меня бросишь, я не смогу жить, и моя мать больше никогда не увидит сына». Сильно, не так ли? Между прочим, это очень верное описание состояния нарцисса – у него действительно пустота внутри, и он надеется заполнить ее с вашей помощью и съесть вас, чтобы пустота не съедала его. Он подсел на ваш источник энергии и действительно думает, что может умереть без него. К тому же, здесь превосходный пример манипуляции, которую он применил против вас – заставить вас бояться за его жизнь и чувствовать свою вину за его состояние. И вот вы уже уверены, что от вас на самом деле зависит его счастье и сама

жизнь.

Отношения развиваются очень быстро – это, кстати, четкий диагностический маркер отношений с нарциссом – и встречи становятся все более частыми, даже навязчивыми. Активность нарцисса особенно усиливается, если отношения развиваются на расстоянии, вы живете в разных городах и общаетесь по телефону или скайпу. Нарцисс постоянно звонит, пишет смс-ки. Просто проходу не дает! Но тексты настолько красивы и любвеобильны, что вы готовы смириться с этой навязчивостью. Именно в этот момент надо обратить внимание на то, нет ли ощущения давления, не возникает ли впечатления того, что ваше пространство сжимается и вы становитесь несвободны. Если такое ощущение есть – остановитесь!

Сделайте такой тест: попробуйте не ответить на смс-ку в течение суток, или не выйти на разговор в скайп, сославшись на занятость. Если реакция резко негативная – обида, ревность, обвинения, – то это очень жирный восклицательный знак! Это красный сигнал светофора: остановись! Подумай! Такая реакция партнера – это манипуляция и желание держать вас под своим контролем.

Примерно через два месяца, а то и через один, нарцисс принимает решение связать с вами жизнь. Если нарцисс – мужчина, то он делает предложение. И женщина чувствует себя обязанной принять его. Появляется чувство долга, что ты просто не можешь отказаться. Это чувство долга склады-

вается после всех слов о любви, всех подарков, поездок и ресторанов. Вроде внутри что-то сопротивляется, сердце подсказывает, что что-то тут не так, но женщина думает: «Где я еще встречу такого порядочного мужчину? Кто еще будет меня так любить? Кто будет так обо мне заботиться?» – и делает роковой выбор.

Если нарцисс – женщина, то она при помощи манипуляций вынуждает мужчину сделать ей предложение.

Один мужчина рассказал, что, когда он встречался с будущей женой-нарциссом, она очень быстро стала сама приезжать к нему в гости, даже без приглашения. Через какое-то время, после серии внезапных визитов, она приехала в очередной раз, упала на пол и стала плакать; на расспросы мужчины она с рыданиями стала говорить, что ей плохо без него, и что она в отчаянии, что отношения развиваются слишком медленно. Оказывается, мужчина был виноват! Что ему оставалось делать? Он был вынужден сделать ей предложение. Предложение, выданное из него ее истерикой. Предложение, о котором он впоследствии горько пожалел, особенно, когда появились дети.

Очень часто в ответ на мой вопрос: «Почему вы вступили в эти отношения?», те, кто стал жертвой романтических отношений с нарциссами, отвечали примерно одинаково: «Я чувствовал себя в западне».

Что это за западня? Почему мы там оказываемся?

Во-первых, после всех комплиментов, которые вы полу-

чили от нарцисса, вы чувствуете эйфорию, повышенную собственную ценность, и вам кажется, что это будет длиться всю жизнь. Во-вторых, созданный нарциссом его собственный образ внушает восхищение, и у вас возникает ощущение причастности к чему-то великому. В-третьих, после обрушившегося на вас внимания, всех этих благодеяний и подарков, вы чувствуете себя в долгу. В-четвертых, нарциссы обладают какой-то необъяснимой силой гипноза или внушения, устанавливают какую-то непреодолимую связь, и вы просто идете к нему, как кролик к удаву в пасть. И никто от этого не застрахован, даже психологи, кандидаты психологических наук, которые работали с жертвами домашнего насилия.

Разрушенные надежды

(видео 16)

Следующий этап отношений с нарциссом – это когда вы понимаете, что все ваши надежды на счастье рухнули.

Вы сделали выбор, согласились на предложение или сделали предложение. И выбор трудно было не сделать, потому что нарцисс ослепляет своим великолепием.

Но! После того, как выбор сделан, нарцисс тут же теряет к жертве интерес. Он понимает, что партнер завоеван, дело сделано, жертва в западне, и трудиться над созданием и поддержанием образа больше не надо. Он становится холодным и неприступным. Почему так происходит? Потому что он разочарован. Он-то думал, что вы – это тот идеал, о котором он мечтал всю свою жизнь, что его пустота заполнится замечательным чувством эйфории и восхищения первых свиданий, но на самом деле этого не происходит. Его дыра бездонна, его пустота бесконечна, и от нее веет мрачным холодом. Холод порождает страх и чувство вины у жертвы.

Начинается настоящий ад. Нарцисс начинает сомневаться в вашей любви и задавать всякие изматывающие вопросы. Например, женщина-нарцисс говорит: «Ты, наверно, хотел другую жену, которая бы стояла у плиты весь день и готовила тебе». И напрасно мужчина пытается доказать ей, что лю-

бит ее, и что ее кулинарные способности – это вовсе не цель брака. Бесполезно, ее не переубедить.

Или мужчина-нарцисс говорит: «Я знаю, ты хотела другого мужа, который бы зарабатывал кучу денег, и ты бы ничего не делала». Женщина пытается переубедить его, что его деньги ей не важны, но все бесполезно, он по-прежнему сомневается в ее любви, и требует все новых и новых доказательств. Каких? Непрерывного восхищения. Он напрашивается на восхищения, или демонстративно восхищается сам собой. Например, мужчина-нарцисс, подойдя к зеркалу, любит себя собой и говорит: «Какой счастье быть мной!». Это сказано вроде бы в шутку, но от женщины требуется подтверждение, и если она его не скажет, то он будет ходить весь день мрачный. Но у нее уже нет бывшего восхищения этим холодным монстром, его самолюбование вызывает отвращение. Нарцисс это видит, и... за это жертва должна поплатиться! Вместо восхищения он начинает выкачивать из нее энергию страдания.

Ведь нарцисс питается двумя видами энергии от окружающих – либо энергией восхищения, либо энергией страдания. Не хотите восхищаться? Что ж, вы сами выбрали страдания.

Постепенно усиливается контроль. Он вас начинает воспитывать, упрекать, указывать на ваши недостатки. Его любовь из безусловного обожания превращается в условные подачки: «Вот ты изменись в этой области, и тогда я тебя по-

люблю», «Научись готовить, и у нас будут идеальные отношения», «Докажи мне, что то, что ты делаешь, имеет смысл, и я поддержу это», «Вот ты занимаешься музыкой, а какая польза от этого для семьи?». Угодить нарциссу невозможно. Если вы изменитесь, как он этого хочет, то он найдет что-то еще, к чему можно придраться, и поставит перед вами новые условия, иногда даже противоречащие прежним. Например, если вы под его давлением прекратите рисовать, он скажет: «Что-то ты ничем не интересуешься и не развиваешься. Найди себе занятие». Не пытайтесь измениться и угодить нарциссу. Вам это все равно не удастся.

Ему не нравятся ваши друзья, ваши хобби, ваши занятия. Одна клиентка рассказала, что, когда она начала рисовать картины маслом, ее муж-нарцисс, у которого напрочь отсутствовало обоняние, стал жаловаться на плохой запах красок, и ей пришлось прекратить эти занятия. Когда она стала шить, его стал раздражать звук швейной машинки, и она перестала шить. Он контролировал ее встречи, ее звонки, ее письма. Он делал распечатки звонков и смотрел, с кем и как долго она говорит. Когда она набирала пароль, чтобы войти в свою электронную почту, он стоял у нее за спиной и смотрел, что она там набирает. И она боялась этому сопротивляться. Он лазил рукой в ее сумке, шарил по ее вещам. Она чувствовала его постоянное всевидящее око.

Все обещания, все планы начинают рушиться, все мечты разбиваются вдребезги. Все то, что обсуждалось до сва-

дббы, отменяется одно за другим: он отказывается переезжать (а ведь они мечтали вместе о переезде), отказывается иметь детей (а ведь в период ухаживаний эта идея приводила его в восторг), не согласен на крупные покупки (хотя они вроде бы заранее их обсудили). На все есть рациональные объяснения, но они не имеют на самом деле никакого отношения к реальности. Просто жертва уже в западне и под полным его контролем. Постепенно пространство вокруг жертвы сужается все сильнее и сильнее. Мозги жертвы уже настолько промыты, что она думает, что все эти планы рухнули по ее вине.

Что делать?

Уходить как можно раньше. Каждый день стоит вам вашего здоровья, вашей идентичности, вашей самооценки.

Если не можете уйти – не стройте никаких планов и ни на что не надейтесь, рассчитывайте только на себя. Нарцисс вас подведет в самый ответственный момент, и вас же еще и обвинит. Не пытайтесь угодить, измениться в соответствии с условиями нарцисса, вы все равно не преуспеете. Не доказывайте и не спорьте, и не пытайтесь понять его логику, ее там просто нет. Вас просто вовлекают в ментальную ловушку. Научитесь выключаться и не вовлекаться. Придумайте одну и ту же фразу, чтобы использовать ее в момент наезда со стороны нарцисса. Наезжает еще раз – опять повторяйте ту же фразу и не думайте о том, что он вам пытается сказать, отключите мозг совсем, в этот момент он вам мешает.

Про себя твердите: «Вранье-вранье!», и крестите пространство перед собой глазами, это очень эффективный прием: вы как бы перечеркиваете все, что он сказал. Скажите нарциссу ясно и четко, что вам этот разговор неприятен, и резко обрывайте его. Сразу же уходите с поля брани как можно скорее. По принципу оперантного научения, разрыв контакта будет для него наказанием, которое сокращает вероятность плохого поведения. Это, по сути дела, дрессировка (а что делать?!). В конце концов, нарцисс прекратит эти словесные нападки. Ни о каком понимании с его стороны тут не может быть и речи, он просто выдрессируется не делать этого.

Защищайте себя, сохраняйте свою идентичность.

Домашнее насилие

(видео 17)

Отношения с нарциссом-романтическим партнером очень быстро после медового месяца начинают входить в *круг насилия*. Обычно это происходит быстрее, чем через месяц. Как правило, нарцисс может продержаться в своем придуманном образе неделю-две, а потом вы увидите его во всей его красе. Круг насилия включает три стадии: напряжение, взрыв, медовый месяц.

Напряжение. Нарцисс начинает загашивать вас: он придирается к каждой мелочи, читает мораль, обвиняет во всем, в чем только можно. Причем, обвиняет-то он вас как раз во всех тех недостатках, которые в изобилии есть у него самого. Нарцисс любит говорить что-нибудь вроде: «Ты всегда думаешь только о себе», или «С тобой ни о чем нельзя поговорить, ты все воспринимаешь в штыки», или «Ты не понимаешь моих чувств, мне так плохо», или «Ты не понимаешь юмора», «Ты манипулируешь мной», «Ты меня контролируешь», и так далее, и тому подобное. Здесь включается механизм проекции, когда нарцисс, который никогда не поймет и не признает своих недостатков, взамен проецирует их на вас.

Вы сбиты с толку. Разве не он сам все это делает? Но он

внушает вам, что это делаете вы. И вы начинаете сомневаться в себе, начинаете думать: «Какая же я черствая, манипулянтка, не способна понять человека, не способна построить отношения». Вы стараетесь угодить нарциссу, но угодить никак не получается. Чтобы вы ни сделали, все плохо. Вы чувствуете себя как затравленный зверь (многие жертвы нарциссов приводят именно эту аналогию): вы прыгаете вправо – выстрел; вы прыгаете влево – выстрел. Выхода нет. Хочется лечь и умереть. Суицидные намерения среди жертв нарциссов – самая что ни на есть суровая реальность.

Нарцисс использует и другие методы загашивания: он намекает на ваши проблемы с памятью, интеллектом, речью, слухом, внешностью, а то и говорит о них прямо. Все то восхищение друг другом, которое было во время «предвыборной кампании», испарилось без следа, остались только его претензии да ваши сомнения и страхи.

Впрочем, иногда напряжение проходит и без слов: нарциссу достаточно ходить молчаливым и мрачным, чтобы вы кожей чувствовали все его претензии, и вас просто парализовало от страха.

Взрыв. Какие-то ваши слова или действия могут вызвать у нарцисса приступ гнева, даже ярости, он начинает кричать, может начать стучать кулаком по столу, бросать вещи. Некоторые переходят к рукоприкладству. С одной стороны, это страшно, но с другой стороны, это разрядка того напряжения, которое висело как грозовая туча. И в какой-то степени

наступает облегчение. Некоторые жертвы со временем даже провоцируют нарцисса на взрыв, чтобы снять напряжение. Или они провоцируют его на гнев, чтобы получить какие-то подарки, деньги, добиться своего. Потому что после взрыва наступает медовый месяц.

Медовый месяц. После вспышек гнева нарцисс сразу расцветает и становится добрым. Во время приступа ярости он выкачал вашу энергию и сам наполнился. Теперь он весел и счастлив, и не видит причин для грусти. Но все же подсознательно он чувствует свою вину, и в отношениях начинается медовый месяц. Нарцисс покупает подарки, говорит комплименты, ведет в ресторан, делает то, что давно обещал и не делал, и т. п. В первые дни медового месяца он даже может извиняться за свое поведение, правда, потом все извинения очень быстро испаряются. Вместо этого теперь он недоволен вами, что вы посмели обидеться: «Невозможно же человеку все время улыбаться!», или «Мы же все люди, и можем иногда испытывать гнев».

Вы обессилены и подавлены после его взрыва, а он обвиняет вас в неумении веселиться: «Посмотри на меня, я счастлив». Он обвиняет вас в повышенной обидчивости, а если вы начинаете плакать, то и в психической неуравновешенности. Он даже предложит вам сходить к психиатру, хотя в психиатрическом лечении нуждается прежде всего он сам.

Когда отношения прогрессируют, и жертва не сопротивляется, этот круг постепенно сжимается до двух фаз – на-

пращение и взрыв. Медовый месяц сходит на нет и выпадает из этой схемы. Зачем ублажать жертву, если она и так терпит? Круг ужесточается для усиления контроля и ускорения откачки вашей энергии.

Что делать? Надо уходить.

Если нет возможности уходить, надо не вовлекаться в конфликт эмоционально. Перестаньте смотреть на своего мучителя серьезно, представьте его комическим героем. Не пытайтесь обсуждать, доказывать свою правоту или решать конфликты. Не пытайтесь понять его логику, его у нее нет. Как можно меньше говорите и не открывайтесь эмоционально. Покидайте поле битвы как можно раньше. Скажите твердо: «Я не собираюсь разговаривать в таком тоне. Поговорим, когда ты будешь в другом настроении». Придумайте одну фразу, чтобы вам не приходилось думать во время горячих событий, и долбите ее автоматически как заезженную пластинку, типа «Нет, мне это не нравится» или «Мне некомфортно, я должен уйти», чтобы не сбиться и не вовлечься в скандал, целью которого является ваша энергия.

Лучшая профилактика взрыва – это лесть и восхищение. Лучшая управа на нарцисса – это страх. Запугайте нарцисса, что все узнают о том, что он вытворяет, что о нем будут говорить, его будут обсуждать, может быть, даже судить за домашнее насилие. Для нарцисса сама мысль потери своего лица и прилюдного позора страшнее смерти.

И вообще – не молчите, идите и поделитесь своими про-

блемами с кем-то, пойдите в кризисный центр, обратитесь к психологу, тренеру, духовному наставнику. Не оставайтесь в изоляции. Когда жертва в изоляции, то она легко управляема; а это и есть цель нарцисса.

Нарцисс притворяется или больной?

Как разгадать душу нарцисса?

(видео 51)

Как разгадать душу нарцисса? Встречный вопрос: а вы уверены, что вам это надо?

Многие мои клиентки хотят понять, почему он – их партнер-нарцисс – так себя ведет, почему он манипулирует, прикидывается любящим, впадает в гнев? Он настоящий и действительно любит, просто не может себя контролировать? Или он настолько искусно притворяется, сознательно обманывает и расчетливо манипулирует ради собственной выгоды?

Эта загадка многих мучает годами, даже после расставания.

От решения этой проблемы зависит, какие чувства испытывать. Если он играл, то тогда это очень больно, ведь я-то не играла, я любила искренне! А если он больной, то появляется чувство вины и жалости: как же я его, такого бедного, бросила, не протянула руку помощи в его тяжелой ситуации!

Самое интересное, что плохо вам будет независимо от того, какой будет разгадка. Вы либо обижены, что вас использовали, либо виноваты, что вы его «предали».

Играл ли он в любовь, притворялся ли? Да, играл. Пото-

му что нарцисс не может любить, ему нечем любить. У него внутри пустота. Он смотрит, как это делают другие, как они ухаживают, что говорят, и повторяет эти приемы по отношению к вам. Поэтому те объяснения в любви, которые вы от него слышите, это просто нажатие на ваши «психологические кнопки», запускающие поток любви от вас к нему.

Как это работает? В начальный период развития отношений он делает вам комплименты, выполняет процедуры ухаживания, и вы ему отдаете свою любовь. Он ее получает, и у него это вызывает выброс дофамина и катехоламинов (нейромедиаторы и гормоны, являющиеся частью «системы вознаграждения» и вызывающие удовольствие). Он получает вознаграждение на психологическом и даже биохимическом уровне. Но это – не любовь. Это игра, манипуляция вашими психологическими кнопками в корыстных целях.

Больной ли он, действительно ли он не может собой управлять? Да, это болезнь, и он не может сдерживать свои эмоции гнева, зависти, страха, стыда, ревности. Он не может регулировать самостоятельно самооценку, она постоянно то падает, то взлетает по не зависящим от него причинам. Он этим не управляет. Поэтому он старается свой контроль перенести на других, контролировать и управлять вами.

Стало быть, ответ на вопрос «игра или болезнь?» – это и игра, и болезнь. Если так, то вы будете чувствовать себя и обиженными, и виноватыми. И это – чувства жертвы.

Знает ли нарцисс, что он играет в любовь? Возможно,

и не знает. Он сначала находится в эйфории: вот, наконец, то, что я всю жизнь искал! Он очарован вашим энергетическим запасом, который ему необходим. Когда вы ему даете много позитивных эмоций, он принимает это за свои, и думает, что он любит. Сначала он выдавливает энергию восхищения; потом вам это надоедает, вы уже не можете давать ее, и он начинает выдавливать энергию страдания – начинает вас давить, упрекать, манипулировать, игнорировать, вы теряете энергию. Теперь он уже знает, что не любит, но продолжает доить и доить вас, потому что ему нужен источник энергии.

Понять нарцисса очень просто с энергетической точки зрения. Он к вам подходит как к источнику энергии и выкачивает из вас все соки. Даже когда вы расстаетесь, если вы специально не работаете над этим, он продолжает держать с вами связь и откачивать энергию. Сознательно или бессознательно – это у кого как.

С одной стороны, они осознают все происходящее: ведь они хорошо притворяются на людях, знают, что такое хорошо и что такое плохо, знают, что орать нельзя. А с другой стороны, некоторые нарциссы говорят: «Я хочу остановиться, но не могу, меня как будто кто-то толкает». Это энергетический голод толкает их, у них нет собственных источников питания. У них любви нет.

Вы не виноваты. И он не виноват, как не виноват клоп, что он пьет кровь: он не может быть другим.

Ричард Бах в книге «Иллюзии» приводит хороший пример: представьте себе вампира, он подходит к вам и начинает пить у вас кровь из горла. Вам интересно познать загадку его души? Зачем он пьет кровь? Может быть, он хороший, но просто больной, и пьет ее неосознанно? А может быть, он специально вас охмуряет, чтобы выпить вашу кровь? Но вам не надо в этом разбираться, уж во всяком случае, не в данный момент, вам нужно просто спасти себя!

Хотите ли вы жалеть вампира и кормить его до конца вашей жизни, пока вы просто не загнетесь от потери энергии? Хотите ли вы разгадать загадку нарцисса?

Не стоит. Оставьте его наедине со своими проблемами. Это самое лучшее, что вы для него можете сделать. Оставшись без источника энергии, он вынужден будет искать пути спасения уже себя, и, может быть, когда-нибудь в один прекрасный день сумеет все-таки измениться.

Романтика смерти. Как распознать за ней нарцисса?

(от редактора)

Мы хотим предложить вашему вниманию одну очень поэтичную зарисовку.

«Однажды я ехал на автобусе, в дождливый день, и на одной из остановок увидел девушку со скрипкой в руке, сидящую на остановке под навесом. И вокруг нее – никого. Это и была – Она. Наши взгляды пересеклись буквально на мгновение, но это мгновение до сих пор, спустя уже пять лет, стоит у меня перед глазами, словно впечатанное в самом потаенном сне. У нее были обреченные, но такие прекрасные глаза – с них словно лилась грациозность исступленного отчаяния. Большие и темные, они притягивали, как притягивает темная пропасть, они настойчиво приглашали за горизонт – в них виделся утомленный закат и надломленный мир, содрогающийся от холодной интимности, от близости двух смертников. Ее губы, подчеркнутые и изумительно правильной формы, подрагивали в такт дождю. Её темные, как грозовые облака, волосы, обмоченные дождем, обволакивали овал лица, подчеркивая его сотрясающую хрупкость, язвительную бледность, античную симметрию и печать страдания, способного остановить время. Время действительно

остановилось. Это был сон, и я проснулся, ошарашенный, обожженный и покинутый, уже проехав остановку. Не выйдя к ней. Не познакомившись. Я не знаю, кто она, что она думала и чувствовала в этот момент – это мне не интересно и не важно. Важно то, что видел я, как художник. Это была „Она“– воплощенная принцесса смерти. И я навсегда запомнил ее, хоть и видел лишь миг».

Если вы – женщина, то хотели бы вы быть героиней этой зарисовки? Хотели бы вы, чтобы мужчина посвятил ее вам?

Возможно, вас тронул по-декадентски изысканный стиль этого посвящения (хотя литератор нашел бы, к чему придраться). Мы же хотим обратить ваше внимание на некоторые детали и образы, звучащие в нем. «Грациозность иступленного отчаяния», глаза притягивают «как притягивает темная пропасть», «утомленный закат и надломленный мир, содрогающейся от **холодной интимности**, от **близости двух смертников**», и тому подобное... Далее выясняется, что мысли и чувства девушки прозаику абсолютно «не интересны и не важны» – «важно то, что Я видел, как художник». Собственно, зачем ей мысли и чувства? «Она – воплощенная принцесса смерти». Надо думать, в объятиях автора этой зарисовки (сиречь в «холодной интимности» и «близости двух смертников») мыслить и чувствовать ей было бы незачем, да и оставалось бы все равно недолго.

А ведь как подчас женщин, поэтов и художников завораживает темная магия подобных слов!

Сей опус принадлежит уже знакомому нам нарциссу Владимиру, с которым мы встречались в книгах второй (глава 2) и четвертой (глава 1). В этом фрагменте он пытался передать свою исключительную разборчивость в вопросах женской красоты. Если вы считаете, что подобный поэтичный стиль соответствует столь же поэтичным чувствам к даме, то дадим самому Владимиру разъяснить, что именно он чувствует (ниже приведен фрагмент из его письма к матери):

«Я обратился к психотерапевту после полутора лет мучений на тему того, что я ничего не чувствую, я не испытываю и не способен испытывать никаких глубоких чувств и привязанностей к другим, что я, черт побери, не способен любить! Сам по себе факт, что мне никого не жалко и на всех наплевать, не вызывал у меня тревоги; а вот сопутствующее ему чувство тотальной внутренней пустоты, скуки, выжженной изнутри пустыни, осознание какой-то своей чувственной ущербности, словно мне ампутировали «душу» – это тревожило. Что я только не делал, чтобы «пробудить в себе чувственность»... Пытался пробудить её через физическую боль – прижигал руки и тело окурками, резал руки. Пытался пробудить через алкоголь, и даже искал психоактивные вещества. Пытался пробудить через религию – даже два раза проходил Исповедь и Причастие. Пытался пробудить через музыку и поэзию, но чувствовал себя только хуже и хуже.

Осознал я эту свою проблему, когда встречался с Леной,

хотя девушка здесь совершенно ни при чем. Я точно знаю, что был таким и до встречи с ней – просто иногда нужны какие-то внешние события, чтобы пробудить внутренние склонности. Поразительный для некоторых цинизм я показывал задолго до знакомства с ней, а цинизм есть ни что иное, как дефицит эмпатии, сочувствия, умения чувствовать что-то к другим. Так как я не испытываю и не могу испытывать никакого чувства вины, то я не стану использовать слово «виноват» – я скажу лишь, что причиной разрыва с ней был я сам, и только я. Потому что я ЗАВИДОВАЛ её способности любить, ну и вообще что-то чувствовать по отношению к другому! Способность чувствовать казалась мне пропуском в какой-то волшебный мир романтической любви, которой я всегда жаждал по отношению к себе, но которую не мог испытать сам. Я всегда хотел, я остро нуждался в том, чтобы меня любили, чтобы все было красиво, чтобы все было, как в сказке – но сам я оставался холоден, сух и пуст. Я умел красиво писать, говорить, красиво обманывать, но все мои слова были карточным домиком чистейшей, кристаллической, отвлеченно-холодной лжи о любви. Я чувствовал свою неполноценность, ущербность в том, что не могу почувствовать то, что очень хочу почувствовать, и не только к ней – ко всем, к любой. Она стала мне не возлюбленной, но соперником, конкурентом. Кто умнее? Кто красивее? Кто лучше пишет стихи? Я во всем хотел обойти ее непременно и немедленно.

ленно, чтобы почувствовать облегчение. Естественно, что отношения, основанные на непрекращающейся войне, конкуренции, изматывающем соревновании каждую секунду, основанные на зависти, чувстве мести и злобы, основанные на удовлетворении тщеславия – долго не продержатся. Я помню это ощущение томления, скуки и отчаяния, кровавая смесь на губах. Я чувствовал, что моя кровь отравлена, что в ней словно плавают желчь, вязкая и липкая похоть, а потом – крошечная тьма, рак души, пропасть, и эта пропасть сквозит в моем голосе, смотрит моими глазами, эта пропасть у меня в голове, и дыхание небытия в виде привкуса во рту. Я стремился прорваться к бытию, к волшебной, сказочной жизни, но уперся в леденящее стекло, перекрывшее любой кислород. Меня бросало в стороны, меня рвало душевной смертью, мои нервные припадки были конвульсиями давно умершей души, конвульсиями ее праха, истерическими танцами на её могиле. Меня вырвало, и Лена неизбежно уехала.

Когда она уехала, я бился в истерике не потому, что любил ее, а потому что потерял ту, что любила меня. Я очень любил любовь к себе. Это все, что я по-настоящему любил. И эту любовь я потерял. Меня бесило и шокировало, что меня – МЕНЯ! – могли бросить, что меня больше не любят, что я потерял контроль над человеком. В последующем меня это также бесило, но все меньше и меньше, по мере того, как я оттачивал навыки соблазнителя и манипулятора

(в чем у меня открылся настоящий, подлинный талант).

Я очень быстро отошел, когда нашел ей замену. Потеряв и замену, нашел еще одну. Я понял, что могу находить и обольщать девушек так, что они будут любить меня самозабвенно, что они будут восхищаться мной и боготворить меня, что я смогу менять их, как перчатки, если захочу, а то и вовсе иметь несколько и много за раз, и заставить их смириться с этим положением, потому что я – восхитителен! И я частично успокоился. Ведь я понял, что путь к вершинам магии, к вершинам неземного мира может лежать также и через любовь к себе и через ощущение полной, абсолютной власти над другими, над душами других... Я полюбил свою болезнь, я полностью и окончательно СЛИЛСЯ с ней».

Итак, автор романтического посвящения не чувствует ничего. Вообще ничего. Он просто не способен чувствовать. Он может чувствовать только зависть, месть и злобу – и из зависти соблазнить девушку, чтобы выместить на ней месть и злобу. Он сам об этом сказал. И романтическое посвящение является средством соблазнения и мести – не более того.

Впрочем, есть нечто, что замещает чувства – это неутолимый голод любви к себе, голод власти. А власть достигается, если сумеешь обольстить и влюбить в себя, и качать из другого энергию любви и страданий. Вот для этого и развивают нарциссы у себя литературные и прочие артистические таланты:

«Мне нужна любовь – мне нужно, чтобы меня любили.

Чужой любовью, выраженной, явной, яркой – только ей я могу попытаться залить внутреннюю пустоту и скуку, влить жизнь в мои застывшие вены, разбавить энергией мою омертвелую кровь. Я не умею любить, но я помешан на внешних признаках любви, на эстетическом и мистическом антураже, на романтике. Всё должно быть красиво, изысканно, драматично и трагично. Великая любовь не может кончиться „спокойным браком“ – брак, быт и скука убивают страсть. Я же мечтаю о ночных аллеях парков Парижа, о встречах у могилы Оскара Уайльда на кладбище Пер-Лашез, о струях ночного дождя, кусающих раскалинные от поцелуев губы, о смертельном ритме танцующего пульса в ожидании встречи, о мимолетности, которая своей яркой вспышкой оправдает всю ту скуку, которая накроет нас потом своей вездесущей тенью. Я мечтаю об обожании, глядящем меня по щекам, о жертвенности, целующей глаза, о судорогах, украшающих расставание драмой будущих встреч. Я пытаюсь почувствовать красоту этой любви изнутри, напиться ею, утолить жажду жизни – но она, как мираж в пустыне, ускользает от меня. Я вижу только внешнюю красоту, я восхищен ей; но моя внутренняя воронка, моя пустота не может наполниться – ей всё мало, ей все надо больше, она, в конце концов, как гидра, пожирает все прекрасные моменты, оставляя лишь обломки воспоминаний, как увядающие цветы на разрушенной могиле. Я, компенсируя, вынуждал девушек тысячи раз признаваться

мне в любви, в разных формах, я постоянно хочу слышать в отношении себя эти признания и восхищение. Но я, как запойный пьяница, не могу напиться тем, что люблю. Как наркоман, которому все время нужна большая и большая доза. Я люблю любовь к себе – и мне всегда будет мало наших встреч с ней».

И снова перед нами поэтический антураж, за которым ничего, кроме неуголимого голода хищника, пожирающего, уничтожающего и превращающего в «скуку» все, до чего он может дотянуться.

Но проблема заключается в том, что на некоторых потенциальных жертв нарциссов эта темная поэзия действует.

Многим людям наскучивает спокойное благополучие, и хочется непременно разбавить его чем-нибудь дурманяще опасным, острым, жутким. И человек ради острых ощущений вступает в опасные игры. Кто-то забирается на умопомрачительную высоту ради селфи. Кто-то рискует, нарушая закон. Кто-то начинает употреблять алкоголь и наркотики ради новых ощущений. Способов разрушить свою и чужую жизнь в погоне за ощущениями, увы, много.

Но есть и такое, на первый взгляд, относительно безобидное увлечение, как фильмы ужасов, поэтика смерти или безумия. Чуть-чуть, немножко, в виде острой приправы к пресному блюду повседневности. Но именно этой склонностью поиграть с темными силами мастерски умеют пользоваться нарциссы-обольстители. Почитайте признание, кото-

рое вытянул Владимир от одной из своих поклонниц, и сравните его с его собственным опусом в начале этой статьи:

«Глаза! Их не описывать, их рисовать. Сложно описать глаза, сложнее – взгляд.

Своё отношение к ним я уже выразила в стихах. Это глаза демона. Они ледяные, они стеклянные. О них разбиваешься. Они очень глубокие – они бездонны, можно утонуть; они завораживают, поглощают. Глаза – море, океан. В этих глазах – хищная страсть. Хитрые, коварные. Бесконечная тьма.

Когда лицо украшает улыбка, в них мелькает тепло. Они начинают не просто лучиться, они искрятся! Такой ласковый и нежный взгляд. В них огромная, не знающая границ, вне всех измерений, вечная, огромная любовь – прошлая, будущая, настоящая. Они искренни, они просто не умеют лгать.

Смотришь в эти глаза – и сносит. Падаешь. Проваливаешься. Взгляд – быстрый, резкий поток; это река, по которой хочется плыть в любом направлении – только бы видеть. Взгляд обжигает – своей холодностью, своим жаром. Головокружение. Эти глаза – ночное небо. В них горят звёзды-мысли, звёзды-идеи, звёзды-чувства, звёзды-чаровницы, звёзды-озорницы. Не оторваться.

Чудовищный, демонический магнетизм! Смотришь в них – и каменеешь. Понятный образ, да?

Глаза, знающие цену боли и огня. Я люблю эти глаза. Гля-

для в них, перестаёшь замечать окружающее. Неважно, что вокруг – дети, машины, деревья, могилы. Только глаза. Дышащие юношеской свежестью; зрелой усталостью; всепоглощающим познанием; жаждой, желанием. Адский костёр пылает в них; он обещает сжечь дотла, – не противишься.

Но как они прекрасны! Боже, как красивы эти глаза! – несравнимо, неоценимо! И в первую очередь – на улыбающемся лице. Это кошачьи глаза! А мы знаем моё отношение к котам. Коты для меня – всё.

Глаза – восход, заря, дарящая надежду. Они прекрасны своей беспросветностью.

Улыбайся, улыбайся, твои безумные улыбающиеся глаза изумительны, они покоряют, подчиняют, они – владеют. Не так – они овладевают. Времени мало, но под твоим взглядом оно останавливается. Дари, дари мне свои взгляды – и будешь мною щедро вознаграждён».

Еще один образец демонической романтики, но на этот раз – от жертвы. Обратите внимание, сколько раз употребляются эпитеты, относящиеся к темной, жестокой, демонической, дьявольской или безумной стороне чувств. Жертва сама вступает в игру, навязанную ей хищником, сама играет с жуткими образами (вплоть до Медузы-Горгоны, от взгляда которой каменеют – хороший комплимент для возлюбленного, правда?).

Все это для жертв кончается очень печально. Игры в смертельную романтику заканчиваются страшным опустошени-

ем, депрессиями, сумасшествием и суицидами. Нарцисс, как гигантский ненасытный клоп, высасывает из жертв жизненную энергию, раздуваясь от нее и поглощая ее все больше и больше.

Если вам в литературе и кино нравятся мистика и ужасы, если вы поклонник Э.А.По, Хичкока, Стивена Кинга, или кого-нибудь покруче – ваше право, о вкусах не спорят. Но если в общении с романтическим партнером вы обнаруживаете «сумасшедшую» искру в его глазах; если он поражает вас романтически-жуткими образами, говорит о смертельной страсти, дьявольской любви, холодной интимности и близости двух смертников, если нарекает вас «принцессой смерти» – стоп! Литературный салон закончился! Спуститесь на землю – или, лучше сказать, выберите из преисподней на солнечный свет! В отношениях людей не должно быть места подобным образам. Если вы каменеете перед взглядом романтического партнера – значит, вы отдаете ему свою душу, свою жизнь и свою энергию. И пусть вас не сбивают с толку подвешенный язык и поэтический слог партнера – некоторые одаренные нарциссы хорошо умеют этим пользоваться. Это видно на примере Владимира, искалечившего жизнь многим.

И учтите, что увлечение темной мистикой вообще небезопасно для вашей психики. «Если долго вглядываться в бездну, бездна начнет вглядываться в тебя». Фридрих Ницше, закончивший свою жизнь в психиатрической клинике, очень

хорошо знал, о чем говорил.

Мы не хотим лишать ваши отношения романтики. Но романтические образы в отношениях любящих людей бывают только светлые и теплые. Если в этих образах появляется безумие, холод и смерть – это верный признак того, что вас на смерть и ведут.

Как опознать нарцисса на ранних стадиях отношений

(видео 24)

Когда вы знакомитесь с нарциссом, то в течение первых дней, недель и даже месяцев вы можете не понять, кто перед вами, и не опознать нарцисса. На это надо время. Нарцисс очень хорошо маскируется под нормального человека, и пытается буквально сбить вас с ног своим шармом, полностью очаровать. И все его считают просто идеальным. Возникает даже ощущение, что это слишком хорошо, чтобы быть правдой. Он заботлив, внимателен, предупредителен, щедр, интересен, вовлечен в отношения, глубок. Это его цель – произвести впечатление. И в эти сети очень легко попасть, и есть большая опасность застрять там надолго, а опомниться только тогда, когда вы потеряли самого себя.

Как на ранних стадиях распознать нарцисса? Даже тогда, когда основные симптомы еще не проявляются, все равно есть скрытые намеки и обозначающиеся тенденции. Есть какое-то чувство, что что-то не так. Не игнорируйте это чувство, попытайтесь понять, с чем это связано.

Какие же признаки скрытого нарциссизма проявляются на ранних стадиях?

Нарцисс часто осуждает кого-то. Например, вы едете в ма-

шине, и он начинает раздражаться на других водителей, осуждать их, говорить о том, насколько люди не думают о других, какие они ленивые и наглые. Все осуждения звучат с оттенком морализаторства и презрения. При этом он исподволь подчеркнет, какой он сам хороший, и как он хорошо водит машину. Если ваш новый романтический партнер осуждает своего предыдущего партнера, то опять же, как правило, с позиций морали и совести. У вас складывается впечатление, что он – жертва, и вы начинаете испытывать неприятные чувства к его предыдущему партнеру. Имейте в виду – в дальнейшем вы будете осуждены точно так же.

Посмотрите, как ваш новый друг относится к людям, от которых он не зависит и которые ниже его по рангу – официантам, продавцам, рекламщикам, людям на улице, горничным. Если вы видите неприветливое раздраженное лицо, или, того хуже, он теряет терпение, раздражается – знайте, точно так же в конце концов он будет относиться и к вам.

Когда он говорит о себе, складывается ли у вас впечатление, что он – такой значительный и важный, так много достиг, так много делает для своей семьи? Он может рассказывать о своей должности, или о том, как он раньше был знаменит, может говорить о том, как он богат, талантлив, об идеальной семье, гениальных детях, о шикарном доме, о великолепном образовании. Он может намекать или прямо обещать вам сказочную жизнь с ним: мы поедem туда, сюда, я куплю тебе платья, машину, квартиру, и тому подобное. Если у вас

уже кружится голова от грандиозной личности и необыкновенных достижений вашего партнера, знайте – это тоже может быть маркером его нарциссизма. Проверьте, насколько он на самом деле богат и успешен, какой рейтинг у университета, который он закончил, какую на самом деле должность он занимал, и что кто-нибудь знает о его достижениях – полученная вами информация может оказаться чрезвычайно отрезвляющей, подобной прохладному душу.

Скажите какое-нибудь критическое замечание нарциссу, например, «У тебя грязь на щеке», или «Ты не прав, здесь другое объяснение». Если вы увидите, что он напрягся, обиделся, или еще хуже, взорвался, то бегите от него со всех ног. Это очень показательный маркер. Критическое замечание – это угроза его образу, и раздражение связано с этим.

Если он обижается на то, что вы идете заниматься какими-то своими делами, и говорит что-нибудь вроде: «Тебе кто-то важнее, чем я», или «Я влюблен в девушку, которая может мне посвятить всего пять минут» – то это тоже довольно многообещающий маркер нарциссизма. Обратите внимание: вы уже чувствуете, что вас контролируют, вы уже боитесь его обидеть, и уже спешите к нему навстречу, даже если вам этого не хочется.

Если вы не отвечаете на смс-ки, и первая его реакция – это ревность, то это тоже может быть нарцисс. Характерная реакция нарцисса в этом случае: «Ты уже про меня забыла?», или «С кем это ты была?», или любым другим способом

проявленное неудовольствие. Нормальный человек в подобной ситуации вообще-то чаще всего беспокоится, не случилось ли чего-нибудь с вами.

Романтические отношения с нарциссом развиваются очень стремительно, и это тоже очень выразительный маркер. Он сразу становится очень настойчивым, инициативным, от него вам идет больше внимания, чем ему от вас, иногда его внимания становится даже слишком много. Будьте осторожны. Очень рано он начинает говорить о любви, начинает уверять, что не может жить без вас, чувствует себя одиноким без вас и пустым. Слова о пустоте могут оказаться очень точными – это нарциссическая пустота, которую он спешит заполнить отнятой у вас энергией. Он может сделать предложение через месяц или два после знакомства. Вы будете польщены, будете себя чувствовать особенной и исключительной, будете думать, что этот замечательный мужчина сразу увидел в вас то, что все другие не рассмотрели. Но имейте в виду: весь этот напор чувств и внимания происходит только в короткий букетно-конфетный период, а когда вы окажетесь в его руках, все мгновенно изменится, он вас развенчает и обесценит. Потом очень трудно будет вырваться из этих отношений.

Не соглашайтесь на быстрое развитие отношений, подождите. Рано или поздно, если это нарцисс, он проявит себя. Он потому и торопится, что не может долго притворяться.

Конечно, возможно стремительное развитие отношений

и с нормальными партнерами в случае полного совпадения интересов, эмоций, симпатий. Как отличить их от развития отношений с нарциссом? Дело в том, что в случае с нарциссом такого совпадения на самом деле нет, нарцисс обманывает себя, обманывает вас, он мимикрирует под вас, старается быть таким, каким вы хотите его видеть. Ему якобы нравится то, что нравится вам, он соглашается со всем, что вы говорите, потому что он не знает, кто он, у него нет своей собственной идентичности и наполненности. Он надеется, что с новыми отношениями он наконец обретет себя, получит ту любовь, которую он всегда искал. Но все это лишь самообман, за которым последуют разочарование, депрессия, раздражение. Вы никогда не сможете заполнить его пустоту.

Задайте своему новому знакомому вопрос: в какой области тебе надо измениться или улучшиться? Нормальный человек даст вполне искренний ответ. Нарцисс придет в смущение, а может, даже разгневается от этого вопроса, или даст неэмоциональный, фальшивый ответ. Настоящий нарцисс не думает, что ему нужно меняться, он совершенен.

Будьте осознанны и не принимайте решения сразу, подождите. Минимум год, если у вас зародились хоть какие-то сомнения.

Скрытые признаки нарциссизма

(видео 25)

Хотя нарцисс поначалу поражает воображение, и его поведение легко принять за искреннюю заинтересованность и заботу, все же есть неявные признаки, которые могут намекнуть на проблему.

Эти признаки проявляются на самых начальных этапах знакомства. Эти признаки вы можете считывать на интуитивном уровне, и они проявляются как ваши самые естественные реакции. Вам нужно прислушаться к себе – чувствуете ли вы напряжение, сужение своего пространства, нежелательную смену своих занятий, образа жизни.

Когда вы встречаетесь и разговариваете, обратите внимание, как ваш друг смотрит на вас. Слушает ли он вас? Чувствуете ли вы, что он вовлечен в тему разговора о вас? Задаст ли вопросы по теме беседы? Если вы видите, что его внимание расфокусировано, он слушает и отвечает формально, отделяется какими-то стандартными фразами, то включается, то вдруг выключается из разговора, или вообще никак не реагирует на вашу информацию, то это может быть признаком нарциссизма. Это не что иное, как симптом скрытого игнорирования.

Другой пример скрытого игнорирования – если ваш друг

во время совместного времяпрепровождения все время проверяет свой телефон, пишет смс-ки, а то и начинает прямо при вас говорить по телефону. Вы сидите и ждете, когда он закончит. Он жестами показывает – мол, посиди, такой важный разговор... Вставайте и уходите без размышлений! Как только вы подниметесь, он прекратит свой не такой уж важный, как оказалось, разговор, и будет уговаривать вас остаться. Но вам надо сделать вывод и подумать. Если на первых свиданиях он вас скрыто игнорирует, то в дальнейшем, когда отношения станут достаточно близкими, будет игнорировать открыто.

В разговоре любые ситуации для нарцисса являются поводом рассказать о себе. Часто в ответ на вашу историю он говорит: «Я не такой!», или «Я никогда не буду таким!», или «Я тоже такой!» – в зависимости от контекста. Если вы вместе смотрите фильм, он начинает примерять героя на себя – «я бы в этой ситуации...», и так далее.

Когда ваш знакомый делает вам комплимент, прислушайтесь к себе – чувствуете ли вы себя обязанным ответить комплиментом, иначе партнер обидится? Если да, то это может указывать на симптом нарциссизма – потребность в восхищении. Попробуйте не ответить на комплимент, и понаблюдайте за реакцией: если последуют поджатые губы и испортившееся на весь день настроение, что ж, поздравляю – перед вами нарцисс.

И еще раз о контроле. Даже на самых ранних стадиях об-

щения с нарциссом вы замечаете, что вы под контролем. Он, хотя и не прямо, а с помощью манипуляций, требует от вас, чтобы вы посвящали ему все свое свободное время.

Одна моя клиентка познакомилась с мужчиной по интернету; он оказался заключенным. Он звонил ей постоянно, и они говорили часами. Она все время носила с собой телефон, потому что если он позвонит, а она не ответит, то он обидится. Он уговаривал ее обращаться в инстанции и добиваться своего освобождения (он, конечно же, был ни в чем не виноват!). Если же она не делала что-то вовремя, он говорил: «Ну конечно, зачем я тебе такой проблемный, бросай меня» – и начинал говорить о суициде. Манипуляциями и жалобами он вымогал у нее деньги, передачи, вещи. Он вскружил ей голову рассказами, какой он гениальный, любящий, с какой радостью он готов усыновить ее ребенка. Он осыпал ее комплиментами. Он рассказывал, какой он великий и могучий, богатый и влиятельный, все ему подвластно, лишь бы выйти на свободу. Он манипулировал ею при помощи обиды и обвинений, вызывая страх, что она может потерять эту неземную любовь. Он рассказал, почему он не виновен, объяснил, что все кругом виноваты, его подставили...

Почему мы решили, что перед нами нарцисс? Если бы человек просто сказал, что он осужден безвинно, что нуждается в общении, и не требовал бы от нее активных действий и не манипулировал бы ею, то это не было бы нарциссизмом. Но здесь мы видим все симптомы нарциссизма в комби-

нации — манипуляции, создание грандиозного образа, контроль, презрение и критика других, требование особого отношения. Нарцисс обычно манипулирует людьми, чтобы использовать их в своих целях. Он вползает как змея, засыпая комплиментами и словами о любви и признательности, показывая свои необыкновенные возможности, чтобы потом вытянуть все силы, вытянуть деньги, вытянуть все, что можно. А потом, когда жертва оказывается совсем лишена энергии, она перестает быть для него привлекательной.

Потребность в контроле проявляется в самом начале отношений, и вы чувствуете, как ваше пространство сужается. Вы уже не можете делать то, что могли раньше. Если вы чувствуете, что вам внушают вину или страх отвержения, когда вы не хотите, или, наоборот, хотите чего-то, то прекращайте отношения на самых первых стадиях. Не идите дальше, не вовлекайтесь. Помните, что отношения с нарциссом могут разрушить основы вашей личности, вашу идентичность, самоуважение и иногда даже жизнь. Многие жертвы нарциссов кончали суицидом. Вам, если вы станете жертвой нарцисса, нужны будут годы терапии, чтобы опять начать чувствовать себя стоящим человеком. Некоторые жертвы нарцисса так и не восстанавливаются: не знают, что они хотят, для чего они живут, какие у них цели, планы, мечты; они всю жизнь живут в попытке кому-то угодить, кому-то служить в достижении его целей, бегают, как белка в колесе, стараясь убежать от себя.

Игнорирование и навязчивость – две стороны контроля

(видео 26)

Почему нарцисс то игнорирует вас, то ведет себя навязчиво? Почему у него нет середины между этими двумя состояниями?

Я расскажу вам, что это означает, как это проявляется, почему это происходит, и что делать близким и окружающим, чтобы не страдать от этого.

Итак, что это означает такое перепрыгивание из состояния игнорирования в состояние навязчивости? С точки зрения психологии нормального человека, это не имеет смысла. Либо ты не общаешься, потому что человек тебе не нравится, либо, наоборот, общаешься, если он тебе симпатичен. Но у нарцисса совсем другая логика, и оба эти качества – игнорирование и навязчивость – есть две стороны одной медали: это симптом потребности в контроле.

Как это проявляется?

Например, вы проводите время с вашим романтическим партнером-нарциссом, идете в кино или кафе, или сидите дома. Разговор идет с трудом, в воздухе висит какая-то тяжесть и напряженность. Такое впечатление, что он думает о чем-то другом, он как будто не здесь, не с вами. Он не об-

ращает на вас внимания, смотрит на вас пустыми глазами, или просто ходит с хмурым лицом, и вы теряетесь в догадках, что же вы такое сделали? И это ощущается как игнорирование. Или же он сидит с вами, а пишет кому-то другому, а то и начинает говорить по телефону. Это тоже скрытое игнорирование. Вы можете весь вечер провести с ним, так и не поговорив по существу, и расстаетесь с тяжелым осадком, не понимая, зачем вы вообще пытаетесь общаться с этим человеком. Но когда вы расстались, он вдруг начинает заваливать вас смс-ками о любви и о том, как здорово было провести время вместе с вами. Он вам звонит и держит вас на телефоне часами, даже когда не о чем говорить. Просто может вздыхать, молчать, ни о чем не говорить, и вам как-то неудобно положить трубку.

Почему это происходит?

Когда вы далеко, то нарцисс пишет и звонит, что быть уверенным, что вы все еще в его власти. Это способ держать вас под контролем, удерживать эту связь. Когда вы вместе, и он вас скрыто игнорирует, поглощенный звонками или перепиской с другими людьми, то тем самым он убивает двух зайцев. Во-первых, теперь он переключился на то, чтобы держать под контролем других людей, и не потерять с ними связь. Вы-то уже на месте, никуда от него не денетесь! И он может позволить себе временно расслабиться насчет вас, ему надо контролировать кого-то другого. А во-вторых, он заодно тем самым демонстрирует вам, кто тут главный,

показывает, какой он важный, какие у него серьезные дела, что опять же является способом демонстрации своей власти.

Обратите внимание на такие признаки в поведении. Если вы заметили, что телефонные разговоры, смс-ки, полные любви и признаний, сменяются напряжением и отчуждением, когда вы проводите время вместе, и в эти моменты вы не чувствуете никакого контакта с ним, то это не потому, что, как некоторые думают, он стесняется высказать свои чувства, а потому, что он все время находится в напряжении и в мыслях о контроле.

Эти детали в поведении, в принципе, не очень очевидны, но они могут на самых ранних стадиях развития отношений стать диагностическим признаком, и указывать на нарциссическое расстройство личности. Хотя, конечно, надо проверить наличие остальных симптомов. Если вы видите все остальные симптомы, то не начинайте отношений. Что делать, если вы уже находитесь в отношениях? Во время встречи, при первых признаках скрытого игнорирования начинайте тоже демонстративно писать смс-ки и звонить по телефону, а то и просто встаньте и уйдите; уверяю вас, он быстро опомнится. Он почувствует, что вы от него ускользаете, и бросив все остальные дела, переключится на то, чтобы удержать именно вас. Имейте в виду: когда вы сидите и покорно ждете, пока он наговорится с другими, он просто упирается своей властью. А когда он будет вам звонить и писать, не отвечайте на его продолжительные излияния в люб-

ви, предложите перенести подобные разговоры о чувствах на личные встречи.

Нарцисс и гендерные стереотипы

(видео 240)

Это история о том, как нарцисс транслирует гендерные стереотипы и заставляет женщину быть женщиной. Ее мне рассказала Оксана, моя клиентка, которая вступила в отношения с нарциссом высшей пробы. Роман длился полтора месяца.

Она его встретила уже после терапии, посвященной нарциссу и психопату, но еще до того, как пройти мой курс «Тайны женского магнетизма». То есть Оксана уже, к счастью, обладала достаточными знаниями, чтобы не попасться на удочку патологическим личностям, но еще не сформировала положительный образ идеального партнера.

Этот мужчина казался ей очень «проработанным», развитым, интересным, он владеет двумя иностранными языками, занимается живописью, знает хорошую литературу, музыку. Мотивированный, хорошие карьерные достижения. Очень старался. Ничто не предвещало беды.

«Отношения начались стремительно. После одной или двух встреч уже „люблю – не могу, хочу жениться и хочу детей“. Это уже был красный флаг, и Оксана насторожилась. Она уже достаточно знала про нарциссов, поэтому взяла себя в руки и не ушла в отношения с головой, не позволила

себе влюбиться.

Он жил в другом городе. Летал на выходные каждую неделю. Оксана рассказывает:

«Как-то он прилетел, и мы пошли гулять по городу. А он спрашивает:

– Почему ты не на каблуках?

А у меня были кеды.

– Я устала на каблуках, вечером хочется расслабиться.

– Ходи на работу в кедах, а со мной на каблуках.

В следующий раз я одела каблуки, стерла все ноги и потом не могла ходить целую неделю ни в какой обуви – все болело. Ему наплевать. Ему хотелось, чтобы я была такой фифой на каблуках, выгодно оттеняющей его образ.

В другой раз он прилетел в рабочий день, и я отпросилась с работы, жду его. Он звонит и говорит, что ему надо в одно место, в другое, и он будет через час-полтора.

Я так разочарованно говорю: «Так долго?». Думаю: мы же еще хотели в ресторан, потом совсем поздно будет. Да и зачем я отпрашивалась? И что тут было! «Если ты любящая женщина, ты не должна претензии предъявлять!»».

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.