

Татьяна Дьяченко

---

# *Опасный нарцисс*



Книга третья

---

**НАРЦИССИЧЕСКИЕ РОДИТЕЛИ**

---

**Татьяна Дьяченко**  
**Опасный нарцисс.**  
**Книга третья.**  
**Нарциссические родители**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=29802488](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29802488)*  
*ISBN 9785449044723*

**Аннотация**

Эта книга посвящена родителям-нарциссам. В книге описано, как строятся отношения между детьми и нарциссическими родителями, каковы роли у детей в таких семьях. Обсуждается, что общего и в чем различие между нарциссической матерью и нарциссическим отцом. Рассматриваются последствия нарциссического абьюза в детстве для выросших детей. Предлагаются методы защиты жертвы от нарциссических родителей.

# Содержание

О книге третьей	5
Глава 1. Семья, в которой есть родители-нарциссы: как это выглядит	6
Нарциссические родители: как складываются отношения в семье	6
Нарциссическая мать	11
Нарциссический отец	15
Дети нарциссической матери: козел отпущения и золотой ребенок	20
Взрослые дети нарциссической матери	24
Паразитическая цепочка «Родители – Дети – Внуки»	29
Глава 2. Нарциссическая мать: истории из жизни «Я не могу поверить, что все это было со мной»	31
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Опасный нарцисс**  
**Книга третья.**  
**Нарциссические родители**

**Татьяна Дьяченко**

*Редактор Кирилл Олегович Дудкин*

© Татьяна Дьяченко, 2018

ISBN 978-5-4490-4472-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## О книге третьей

В этой книге речь пойдет о родителях-нарциссах. Это самая горячо обсуждаемая тема среди людей, пострадавших от нарциссического насилия. Дети не выбирают родителей. И если их родители оказались нарциссами, то дети оказываются словно запертыми в мрачной тюрьме на долгих восемнадцать лет. В отличие от взрослых жертв, у детей нет выбора, им некуда уйти, они полностью зависимы от своих тиранов-родителей, поэтому они страдают от нарциссического насилия гораздо больше, чем взрослые. А когда после восемнадцати лет выбор появляется, то поврежденный насилием мозг играет с ними злую шутку и не позволяет освободиться от патологических связей.

Как нарциссическое расстройство личности у родителей проявляется в стиле воспитания? Нарциссическая мать, нарциссический отец – кто они, как они воспитывают детей? Каковы отношения в семье, когда один или оба родителя являются нарциссами? Какие роли играют дети в этой семье? Что они выносят из отчего дома? Как последствия насилия в детстве отражаются на судьбе взрослых детей? Что можно сделать, чтобы преодолеть эти последствия? Как общаться с престарелыми родителями-нарциссами? Об этом вы узнаете из этой книги.

# **Глава 1. Семья, в которой есть родители-нарциссы: как это выглядит**

## **Нарциссические родители: как складываются отношения в семье**

(видео 11 частично, с дополнениями)

Мать-нарцисс и отец-нарцисс имеют сходные черты. Оба типа нарциссического родителя не чувствуют ребенка, ни во что не ставят его личность, не имеют к нему ни малейшей эмпатии. Прежде всего, любой родитель-нарцисс рассматривает своего ребенка исключительно с потребительских позиций – как источник энергии, абсолютно зависимый от родителей, как помойную яму, в которую нарцисс-родитель сливает весь свой негатив, как источник статуса в обществе, а во взрослом состоянии – еще и как источник денег, внимания и удовольствий, которые дети должны поставлять родителям пожизненно, по убеждению последних.

Главное отличие нарциссического отца от нарциссической матери состоит в том, какими именно средствами выкачиваются из детей все эти ресурсы.

У матери, родившей и вскормившей ребенка, главным рычагом влияния на него является сильнейшая эмоциональная привязанность ребенка к матери, предопределенная самой природой. Именно по этому эмоциональному каналу нарциссическая мать качает из ребенка энергию, именно эту эмоциональную привязанность в дальнейшем превращает в неизбежное чувство вины и долга перед матерью. Физическая пуповина, когда-то соединявшая новорожденного и мать, у нарциссической матери не разрывается, а превращается в мощную энергетическую пуповину, которая теперь работает в обратную сторону, и по которой мать высасывает из повзрослевшего чада все его соки.

У отца в семье другой статус – добытчика, защитника, главы семьи. И потому три главных рычага влияния на ребенка у нарциссического отца – это материальная зависимость, моральный авторитет и страх перед силой отца.

Дети нарциссических родителей – это психологически травмированные люди. Если для взрослого человека, попавшего под влияние нарцисса, последствия могут быть весьма негативными, то что же говорить о детях, у которых родители – нарциссы? Это влияние оказывается просто разрушающим! Дети нарциссов вырастают с размытыми собственными границами, с низкой или, напротив, гипертрофированной самооценкой. Они не знают, кто они такие, не понимают, что они хотят, какие у них цели и планы; все свое детство они лишь пытаются угодить другим, и испытывают при

этом постоянный стыд. Хронические болезни – это также распространенный симптом у детей нарциссической матери; часто болезни связаны с расстройством желудочно-кишечного тракта. Ребенок в итоге такого детства может либо сам стать нарциссом, либо потенциальной жертвой нарцисса. В последнем случае он всю жизнь будет неосознанно привлекать к себе партнеров-нарциссов, друзей-нарциссов, нарциссических мужей, жен, начальников, коллег...

Если в семье только один из родителей является нарциссом, то он подчиняет себе другого и буквально вьет из него веревки, заставляя быть частью своих нарциссических игр.

Если нарцисс – мать, а отец не нарцисс, и при этом не может найти в себе сил, чтобы уйти из семьи, то он становится чаще всего тихим пьяницей, безвольной куклой в руках жены. Он не защищает своих детей, а поддерживает мать, подыгрывая ее «воспитательным» процедурам, чтобы отвести удар от себя. Такой отец-подкаблучник фактически становится еще одним ребенком в семье. Очень редко встречались и такие случаи, когда психологически здоровый отец остается в семье ради ребенка, чтобы смягчить удар, наносимый нарциссической матерью. Он не может уйти и забрать ребенка, поскольку суд обычно не решает этот вопрос в пользу отца. И отец в этом случае принимает решение пожертвовать своим счастьем ради ребенка.

Если нарцисс – отец, а мать не нарцисс, то тогда она становится жертвой своего мужа-тирана. Отец-нарцисс, поль-



зуюсь статусом главы семьи, творит домашнее насилие и над женой, и над детьми – причем это насилие может принимать как очень грубые, так и очень тонкие и изощренные формы. И при этом женщине с детьми очень трудно решиться на то, чтобы уйти от мужа, отца ее детей.

Что происходит, если оба родителя – нарциссы? В этом случае мы наблюдаем игру «кто кого перенарциссит». Кто-то один одерживает верх, превращая другого в жертву, или они по очереди меняются местами. Ведь у нарциссов не может быть равных отношений. И если отец-нарцисс остался в семье – это верный признак того, что именно он одержал верх над всеми, именно он подавляет и мать, и детей.

А что, если мать-нарцисс оказалась сильнее? В этом случае отец превращается либо в кого-то подобострастно подчиненного ей, почти что жертву, либо уходит из семьи. Но проблема в том, что нарциссический отец остается опасным для детей и в том, и в другом случае. В роли «лайт-ового» нарцисса-типа-жертвы он встраивается в нарциссическую иерархию, во главе которой стоит жена, а он не только выполняет ее волю, но и с удовольствием участвует в насилии, высасывая из детей свою долю энергии. Нарцисс-отец, покинувший семью, опасен для детей и после развода тем, что находит способы «доставать» детей, добиваться с ними общения и продолжать качать из них энергию, приобщать к своей нарциссической пирамиде насилия.

Что происходит с детьми, если, например, отец-нарцисс

не выдержал давления более сильной нарциссической матери и ушел из семьи? Может получиться так, что дети в итоге попадут под тройной удар. Во-первых, они страдают из-за нарциссической матери. Во-вторых, отец-нарцисс способен портить их жизнь на расстоянии. А в-третьих, женщина-нарцисс по-прежнему притягивает к себе патологических мужчин – так в жизни детей может появиться нарциссический отчим, который может искалечить жизнь детям ничуть не меньше, если не больше, чем родной отец.

А что, если женщина, которая была жертвой мужчины-нарцисса, все же нашла в себе силы расстаться с ним – или же мужчина-нарцисс ее сам бросил? Увы, опасность для детей сохраняется, если мать не преодолела в себе программу жертвы. Отец-нарцисс, гадающий в судьбу детей издалека, и нарциссический отчим, пришедший на смену прежнему отцу-тирану – вот что может угрожать детям, если женщина не проработает свои проблемы до конца.

# Нарциссическая мать

(видео 11)

Как мать-нарцисс воспитывает своих детей и каковы последствия такого воспитания? Чем отличается нарциссическая мать от нормальной матери?

Нарциссическая мать не чувствует своего ребенка, не понимает, что ему плохо, игнорирует его чувства, потому что у нее нет эмпатии. Если, например, ребенок плачет, она может сказать: «Ничего, побольше поплачешь, поменьше попи-саешь!» или «На обиженных воду возят!». Очень часто такие матери сначала обижают своего ребенка, а потом обвиняют его в том, что он обиделся. Ребенок ничего не может понять: вроде бы жертва – это он, но ему выкручивают мозги таким образом, чтобы он испытывал стыд за свои чувства и потом сам себя казнил за то, что он такой обидчивый.

У таких детей часто бывают суицидные мысли, потому что их никто не слышит, никто не хочет понять, и суицид – это способ для ребенка привлечь к себе внимание и показать, как ему плохо, это крик, обращенный к матери: «послушай меня, пожалей меня!». Но если ребенок признается нарциссической матери в суицидных мыслях, она может с ехидной усмешечкой сказать: «Тебе веревку с мылом принести?» Эрик Бернс называл это «улыбкой висельника»: ро-

дители испытывают радость, когда ребенку плохо или больно.

Нарциссическая мать может манипулировать ребенком при помощи страха: «Вот потому, что ты так плохо себя ведешь, я могу умереть», и несчастный ребенок начинает дрожать от страха, что мама умрет из-за него. Очень часто у таких матерей распространена манипуляция при помощи вины: «Папа ушел от нас из-за того, что ты плохо себя вел». Папа, очевидно, ушел из-за нее, а не из-за ребенка, но она переводит стрелки на ребенка, чтобы внушить ему чувство вины и легче управлять им. Как правило, чувство стыда и вины остается у ребенка на долгие годы. Он виноват перед всеми и за все.

Нарциссическая мать постоянно опускает, обвиняет и высмеивает ребенка. Она часто шутит на тему своего ребенка прилюдно, типа: «Посмотрите, наш Коленька всегда все забывает, он такой рассеянный и неуклюжий» или «У нашего Ванюшки все камушки». Ребенок от этого становится социально неадекватным, неуклюжим, еще более рассеянным, потому что слова матери действуют как самореализующееся пророчество. У него формируется программа потенциальной жертвы. Над ним начинают смеяться и взрослые, и дети, он буквально начинает притягивать обидчиков.

Когда ребенок хочет чем-то поделиться с матерью, мать-нарцисс не слышит его, перебивает, ей все равно, что он начал рассказывать что-то очень значимое. Она может его пе-

ребить, потому что ее дела для нее важнее – например, ей надо срочно поговорить с кем-то по телефону или проверить почту. После того, как она это сделает, она никогда не вернется к разговору и не переспросит ребенка, что он хотел ей сказать, потому что на чувства ребенка, на его внутренний мир ей, на самом деле, наплевать.

Но и это еще не самое страшное. Мать-нарцисс может начать завидовать своим детям. Она пытается соперничать со своей дочерью как женщина за любовь мужа или других мужчин. Она не хочет, чтобы дочь выглядела лучше ее. Если у дочери появляется молодой человек, она будет пытаться его соблазнить, потому что счастье дочери для нее не значит ничего, для нее главное – ее собственный успех, ее собственные победы над мужчинами.

Кроме того, что нарциссическая мать, как и всякий нарцисс, очень много говорит о себе, ставит себя в пример, рассказывает, какая она хорошая – она еще и все заслуги ребенка приписывает себе. Например, она скажет: «Я вот с тобой позанималась, и ты получил хорошую оценку». Усилия ребенка, его достижения здесь как бы и ни при чем. Она бахвалится своими воспитательными победами перед окружающими, и часто делает это в присутствии ребенка. Ребенок начинает понимать, что сам по себе он ничего не стоит, и он в неоплатном долгу перед матерью. Так формируется созависимость, которую мать потом использует пожизненно, чтобы держать уже взрослого ребенка на коротком поводке и экс-

плуатировать его.

Нарциссическая мать может говорить, что она любит детей и заботится о них, но все это лишь для того, чтобы получать из них энергию, манипулировать ими. Дело в том, что мать-нарцисс не может любить, ее сердце закрыто. Она говорит, что любит ребенка, но ребенок не чувствует этого. Годам к десяти ребенок перестает любить свою мать, и чувствует вину за это: «Мама столько для меня сделала! А я ее почему-то не люблю...» На этой вине, как на крючке, и держит нарциссическая мать своих детей всю оставшуюся жизнь.

Запомните, вы не виноваты перед вашей матерью за то, что она выполняла свои материнские обязанности. Это именно ее обязанности. Ваши же обязанности состоят в том, чтобы передать все полученное вами вашим детям, не требуя от них за это благодарности. Высшая благодарность для родителей – счастье их собственных детей и гордость за то, что они выросли хорошими людьми и хорошими родителями. И тогда ваша любовь к вашим детям вернется к вам и от них, и от внуков, и вернется безо всяких напоминаний о сыновнем долге.

# Нарциссический отец

(автор Кирилл Дудкин)

Как уже было отмечено выше, отец-нарцисс прежде всего пытается использовать свой статус добытчика, защитника, или, как минимум, просто авторитетного главы семьи. Разумеется, отношения в семье бывают разными, и не всегда мужчина занимает в ней ту доминирующую позицию, которая предписана нашим культурным кодом. Но дело в том, что с нарциссом не может быть равенства в отношениях. Поэтому, если отец в семье является нарциссом, то он, как правило, стремится занять в отношениях именно главенствующую позицию – и варианты ролей здесь могут варьировать от грубого и жестокого хама-«пахана», творящего физическое насилие за малейшее непослушание, до рафинированного босса или даже капризного «взрослого ребенка-любимчика», который находится на особом положении, которому все позволено, за которым ухаживают и с которого сдувают пылинки.

Таким образом, нарциссический отец, если он остался в семье, всегда действует с позиции силы или морального авторитета, подавляя и жену, и детей. Как же нарциссические отцы или отчимы используют три своих главных рычага влияния – материальную зависимость, моральный автори-

тет, страх?

Отец может добросовестно – если смотреть со стороны – вкладывать в детей средства, снабжать их всем необходимым, оплачивать учебу, и вообще обеспечивать безбедную в материальном отношении жизнь. Но нарциссический отец воспринимает такое вложение как инвестицию в банк, которая должна ему вернуться с процентом – причем с огромным процентом. Вложил рубль, получил сто, тысячу, а лучше миллион. И на детей будет обрушено требование: «я обеспечил тебя, теперь ты должен мне по гроб жизни – обеспечить мое безбедное существование». Причем, если детство ребенка длится от силы лет пятнадцать-двадцать (это если учесть оплату учебы в вузе), то возвращать этот долг ребенок будет многие и многие десятилетия – подчас до конца собственной жизни. Неповиновение карается тягостным чувством вины и стыда, которое чаще всего вбивается с детства: «Папа тебе купил велосипед, ботинки, заплатил за кружок, а ты...» – и это повторяется не раз и не два, а при каждом удобном случае. При этом вовсе не обязательно, чтобы вложения отца действительно были такими уж значительными – на низком уровне это может звучать как: «Я в тебя, паразита, всю зарплату вбухивал, водку не на что купить было – так что давай, сынок, расстарайся теперь ради папки!»

Моральный авторитет отца является отличным средством заставить ребенка исполнять ту роль, которую хочется отцу. По сути дела, моральный авторитет используется отцом-нар-



циссом для решения двух задач: подавить в ребенке волю к сопротивлению вместе с малейшим намеком на собственное мнение (что позволяет нарциссу безбедно качать из жертвы энергию), и обеспечить отцу социальный статус. Воспитать из сына или дочери безропотную и послушную жертву, говорящую как автомат: «Да, папочка!» на любое требование отца, и при этом исполняющую нужную папочке роль идеального бухгалтера/юриста/научного сотрудника/музыканта/спортсмена/офицера/кого-там-еще, кем папа хотел бы видеть своего ребенка – вот цель нарциссического отца высокого полета. Таким результатом можно гордиться: еще бы, он вылепил этого идеального робота сам, своими руками, своими деньгами, своими подзатыльниками – куда вам до меня, такого великолепного отца и профессионала! Восхищение и зависть окружающих – вот та сладкая пища, которую получает взамен нарциссический отец.

Но не все отцы достаточно успешны и образованы, чтобы похвастаться высоким заработком или профессионализмом. А вот физическая сила мужчине дана от природы – он сильнее женщины в большинстве случаев, не говоря уж о детях. И когда отцу-нарциссу не остается ничего другого, то агрессию и силу внутри семьи он пускает в ход без малейшего смущения – ведь здесь он может не опасаться, что жертва ответит ему насилием на насилие. Окрик, переходящий во многочасовой ор. Подзатыльники, переходящие в жестокие побои. Воспитательные процедуры, переходящие в жестокое

физическое и моральное унижение. Все это практикуют отцы-нарциссы низкого уровня, превращая жизнь своих детей в ад. Для самих нарциссических отцов низкого уровня творить насилие – это превосходная разрядка, способ выпустить наружу своих демонов, сбросить негатив на слабых и получить энергетическую подпитку от страдания жертв, от наслаждения своей властью. Выносить за рамки семьи подобные скандалы детям запрещается, что лишает жертву всякой моральной поддержки – она остается наедине с насилием со стороны своего нарциссического отца.

И побои – это еще не самое страшное, что может творить в семье отец-насильник, нарцисс или психопат. Потому что случаи сексуального насилия отцов или отчимов над собственными дочерьми и падчерицами – это, увы, не такая редкость, как хотелось бы...

Что же касается отношения нарциссических отцов к повзрослевшим сыновьям, то и здесь прослеживается сходство с нарциссической матерью: как мать может завидовать дочери как женщине, так и отец может завидовать сыну как мужчине. Случай, когда нарциссический отец отбивает у сына девушку, не является чем-то необычным – ведь в нашем культурном коде считается вполне нормальным, если женщина вступает в отношения с успешным мужчиной старше себя. Этим подчас и пользуются стареющие, но завистливые отцы-нарциссы...

Конечно, отношения в семьях и роли, которые играют

в них родители, бывают очень разными. Это зависит и от воспитания, и от культурных особенностей страны. Но нарциссы – и, в частности, отцы-нарциссы – действуют по одному шаблону. Так что если отец-нарцисс не может выбрать какую-то одну роль из приведенного списка, он выбирает другую либо ловко комбинирует их.

# **Дети нарциссической матери: козел отпущения и золотой ребенок**

(видео 12)

Нарциссическая мать отличается от нормальной матери тем, что она относится к своим детям по-разному. Дети у матери-нарцисса разделяются на любимчиков и нелюбимых. И это характерный признак нарциссической матери: у таких матерей дети, как правило, неравны. Одних она любит, если это можно так назвать, потому что любить она в принципе не способна. А других она не очень любит, или даже ненавидит, подчас испытывает к ним отвращение. Первые становятся «золотыми детьми», очень ценными, очень престижными, а вторые «козлами отпущения», которые ничего не стоят. К «козлу отпущения» мать-нарцисс может даже испытывать презрение или брезгливость. Мать не дает ему ни заботы, ни внимания, игнорирует, упрекает, осуждает, позорит, высмеивает через сравнение с любимчиком: «Петя, у тебя руки не из того места растут, посмотри на Олю, она все умеет делать».

«Козлы отпущения» страдают, потому что мать их унижает, обижает и эксплуатирует. Фактически они являются жертвами домашнего насилия. «Козел отпущения» из всех сил старается угодить матери, но это безнадежно – ей нико-

гда и ни в чем не угодить. Что бы он ни сделал, все будет плохо. У такого ребенка очень низкая самооценка, он постоянно виноват. У него размыты собственные границы, он не понимает, что он сделал не так. Ему всегда ставят в пример любимчика. Он завидует любимчику и ненавидит его, потому что тот получает все ресурсы. «Козел отпущения» постоянно пытается доказать матери, что он хороший, чтобы она его похвалила, потому что иначе он и сам не понимает, какой он, не видит своей ценности. Отчаявшись стать хорошим, он принимает решение, что он никуда не годен и толку от него никакого, поэтому часто впадает в депрессию.

Одна моя клиентка сказала: «Я в детстве потеряла свою душу. Моя мать выпила по глоточку ее всю. Я не чувствую, что я сама по себе что-то представляю, я не знаю, кто я... Какой я человек, какие у меня достоинства и недостатки, кем я хочу стать? Что она мне про меня скажет, то я и думаю про себя. Я не знаю, что я люблю, что не люблю, но я знаю, что любит или не любит моя мама». Ее мама завидовала ее красоте (девушка действительно была очень красивой), и делала все возможное, чтобы дочка не выглядела лучше ее. Мать соревновалась с ней в красоте. В этом смысле Мачеха из «Белоснежки и семи гномов» – это идеальный пример нарциссической матери.

Любимчики, или так называемые «золотые дети», получают совсем другое отношение. Мать их обожает, восхищается ими, холит их и лелеет, дарит им подарки, дает деньги, под-

совывает лакомые кусочки. Такие дети обычно больше привязаны к матери. Казалось бы, это хорошо для них. Но любимчики тоже страдают, и тоже являются жертвами. У них большая проблема с самоидентификацией. Им не позволено быть тем, кем они хотят быть. Они являются как бы продолжением матери. Они должны соответствовать тем ожиданиям, которые на них возложены. По образу и подобию матери, они начинают всех контролировать и всеми манипулировать с раннего возраста. Взрослея, они не могут понять (как и «козлы отпущения»), что же они хотят, они не могут сделать свой выбор, не могут сами думать и решать, что им делать в своей жизни.

«Золотого ребенка» хвалят, одобряют, его защищают и отделяют от других детей. Его ставят на пьедестал, сдувают с него пылинки, подчас даже все за него делают. Мать предотвращает общение «золотого ребенка» с другими детьми, и создает для него исключительные условия, она считает его особенным. Мать-нарцисс представляет «золотого ребенка» своим друзьям как предмет собственного достижения и гордости. Это воплощение ее мечты, возможно, ее нереализованных возможностей. Она вкладывает много усилий в этого ребенка, и это питает ее эго и ее грандиозный образ. Это смысл ее жизни. Это ее корона на голове. Она смотрит на него и восхищается собой: «Как много я сделала для него, как много достигнуто». «Золотой ребенок» попадает в ловушку долга перед матерью, и вынужден ее благо-

дарить и ублажать до конца жизни.

«Золотой ребенок», как правило, успешен. Но все его достижения получаются за счет остальных детей. Он обычно получает все внимание, время, деньги, все ресурсы, даже наследство. А остальные дети остаются обиженными, разрушенными и подавленными. «Золотой ребенок» обожает мать, защищает ее и видит, как много ею сделано, а «козел отпущения» страдает и пытается заслужить такую же любовь, как и «золотой ребенок». Но ничего у него не выходит.

Таким образом, мать питается энергией страдания «козла отпущения» и энергией восхищения «золотого ребенка». Но и это еще не все: она наслаждается борьбой детей за ее любовь! Когда мать переписывает наследство на одного ребенка, это значит, что и после смерти она продолжает стилизовать детей лбами, и с того света наслаждается их борьбой и страданием.

Дети нарциссической матери вырастают с психологическими проблемами. Оба типа могут стать нарциссами, но для «золотого ребенка» больше шансов стать нарциссом, чем для «козла отпущения».

# **Взрослые дети нарциссической матери**

(видео 13)

Как мать-нарцисс строит отношения со своими взрослыми детьми? Что чувствуют дети? Какие тут возникают проблемы, и каким может быть их решение?

Мать-нарцисс всегда хочет, чтобы ее взрослые дети ее навещали, помогали ей, давали деньги – как же, ведь она столько на них потратила! Дети же, как правило, не хотят с ней встречаться, а если и идут на встречу, то из чувства долга. Когда дети ее не навещают, не приезжают, не пишут, то она начинает стыдить, позорить, обвинять и пытаться привлечь к ответственности: «Ведь я вас выкормила, вырастила, теперь это ваш долг – обо мне заботиться!». Если это не помогает, она начинает давить на жалость: «Я такая бедная, несчастная, одинокая, у меня все болит (я смертельно больна), все меня бросили...». Она может этого и не сказать, но дети это будут чувствовать. Мозг детей настолько поврежден своим несчастным детством, что они так и будут без конца навещать, приезжать, звонить, так и будут пытаться угодить своей нарциссической матери всю оставшуюся жизнь; при этом собственная жизнь, мечты, планы, задачи, семьи постепенно разрушаются. Некоторые дети не могут



жениться или выйти замуж, потому что мать требует много внимания, и к тому же влияет на их выбор в любви. Она редко одобряет потенциальных романтических партнеров собственных детей.

Нарциссическая мать — это бездонная дыра, в которую уходит энергия ее детей, подчас на протяжении всей оставшейся жизни. Взрослые дети страдают хроническими заболеваниями, часто связанными с желудочно-кишечным трактом. Они подвержены травматизму: случайно ранят себя, режут себе пальцы, обжигают руки, ноги, попадают в аварии. Это бессознательный механизм, который помогает снизить чувство вины. Чувство вины ведет людей к травматизму как неосознанному самонаказанию. Одна моя клиентка рассказывала, как, возвращаясь от матери на машине, она попала в аварию. Во время встречи мать ее нагрозила огромным чувством вины, она была настолько расстроена и невнимательна на дороге, что авария не заставила себя ждать. Другая клиентка попала в аварию, когда еще ехала на встречу к матери, потому что уже до встречи чувствовала себя подавленной и знала, что ей предстоит выслушивать. И такие аварии не случайны, это пример действия механизмов самонаказания.

Дети родителей-нарциссов годами ждут, что их родители изменятся, полюбят их, скажут что-то хорошее. Одна моя клиентка, шестидесяти лет, ждала этого всю жизнь, и только когда мать заболела болезнью Альцгеймера, поняла, что это-

го уже никогда не случится... Только сейчас, в свои шестьдесят лет, женщина начала путь к себе, к пониманию нарциссизма и его последствий. Не поздно ли? Не слишком ли большая цена? Она всю свою жизнь лезла из кожи вон, делала не то, что хотела, пытаясь угодить матери, но не получила никакого признания и одобрения.

Другой мужчина всю жизнь ждал, когда мать оценит его за все, что он для нее сделал. После большой ссоры и грандиозных обвинений они перестали общаться, и не виделись около двадцати лет. Мужчина потратил много часов и денег на терапию, чтобы восстановить самоуважение и исцелить травмы детства. Когда он почувствовал, что возвращается к жизни, мать написала ему жалостливое письмо, где говорила, что болеет и, наверно, скоро умрет, что она поняла все ошибки в воспитании, и хочет видеть его перед смертью. Он решил, что она изменилась, и приехал повидать мать. Этот визит аннулировал все результаты терапии: человек вернулся со встречи совершенно раздавленным и истощенным. Мать после первого дня медовых речей опять стала его обвинять и упрекать за все те годы, которые он не показывался. Умирать она, конечно, не собиралась.

Запомните, нарциссы с возрастом не меняются, они становятся только хуже, не ждите ничего от матери-нарцисса. Не ждите, что она вас полюбит или оценит, начинайте строить свою идентичность, свою самооценку, свое понимание себя. Пойдите к психологу, пройдите психологические

тесты, это поможет вам понять себя, понять, что вам нравится, что не нравится, чем вы хотите заниматься в жизни. По возможности сокращайте контакты с матерью-нарциссом, не раскрывайтесь, не говорите о своих мечтах и планах, оставайтесь на формальном уровне общения, чтобы она вас не ранила и не лишила мотивации.

Не попадайтесь на крючок жалости. Задача матери (возможно, неосознанная) – это разрушить вашу жизнь, чтобы самой почувствовать себя лучше. Осознавайте, с кем вы имеете дело, поймите, что она использовала вас всю вашу жизнь, выкачала вашу энергию в самые лучшие ваши годы, и продолжает вас использовать. Она вам нанесла глобальный ущерб. Не ваша вина в том, что вы не соответствуете ее ожиданиям. Не пытайтесь получить ее одобрения, не пытайтесь заслужить ее любовь. Лучше всего не контактируйте вообще, любите ее на расстоянии, тогда она скорее найдет себе новую жертву и перестанет качать из вас энергию.

То, что она вас вырастила, еще не означает, что вы должны ей пожизненно платить за это. Вы с ней расплатились своей энергией и несчастным детством. Вы не обязаны посвящать всю свою жизнь матери. У вас есть своя задача и цель в жизни, ваша жизнь имеет гораздо большую ценность, чем одобрение матери. То, что она ваша мать, не является ей индульгенцией за ее насилие, и не является вашим пожизненным обязательством. Вы пришли в этот мир с полным доверием к близким, с жадой любви и открытым сердцем. Нарцисси-

ческая мать убила ваше доверие, вашу любовь, растоптала вашу самооценку, а подчас и закрыла ваше сердце. Поблагодарите ее за жизнь, простите ее и отпустите (мысленно). Старайтесь любить издалека без чувства вины и неоплатного долга.

С нормальной матерью вы не чувствуете ни вины, ни обязанности. Нет чувства неоплатного долга за то, что она вас родила, выкормила и вырастила. Если вы и делаете что-то для нее, то это из чувства искренней благодарности и любви. Вы чувствуете себя принятым, любимым и ценным. Нормальная мать – это ваша опора. Она дает вам поддержку, когда вам это надо, и не вмешивается в вашу жизнь, когда вам этого не надо.

# **Паразитическая цепочка «Родители – Дети – Внуки»**

(видео 62)

Нередко меня спрашивают: если нарциссические родители выкачивают у нас энергию и опустошают нас, значит, мы сами становимся нарциссами? Из кого же мы выкачиваем энергию?

Да, если нарциссические родители выкачали из вас энергию, вы действительно превращаетесь в «черную дыру». И восполнить энергию вы можете, только если вы заберете ее у своих детей. Ваши дети становятся вашими донорами, потому что они ближе всех к вам физически и генетически, потому что у них больше всего чистой энергии жизни, и потому что они больше всех зависят от вас. И вы превращаетесь в постоянно действующий насос: выкачали энергию и жизнь у своих детей – отдали своим родителям.

Задумайтесь: надо ли это вам? Никто, кроме вас, на этот вопрос не ответит.

Помните, что, забирая энергию у ваших детей, вы не только крадете у них жизнь, здоровье, удачу, собственную ценность, будущее. Вы забираете у них энергию ваших неродившихся внуков. Вы выкачиваете жизнь из всех будущих поколений, из всех ваших потомков.

Учтите, что нарциссические родители забирают у своих детей все. Хотите ли вы сами стать таким родителем, и лишить будущего цепочку поколений ваших потомков?

Одна моя клиентка, успешно проработав нарциссические травмы детства, сумела порвать общение со своими нарциссическими родителями. Как только она это сделала, у нее вся жизнь, до этого тусклая и мучительная, головокружительно пошла в гору – она наконец-то нашла хорошую работу, здоровье стало быстро улучшаться, она нашла молодого человека, с которым стала строить личные отношения. Увы, все это продолжалось до тех пор, пока она не пожалела мать и не воссоединилась с ней. После этого она с калейдоскопической быстротой потеряла все в обратном порядке – возлюбленного, здоровье, работу. Лишенная энергии и радости жизни, она стала выживать на своего ребенка. Как вы предполагаете, что происходит с энергией этого ребенка, и что его может ждать?

Выбор за вами. Желаю вам сделать его правильно.

## Глава 2. Нарциссическая мать: истории из жизни

### «Я не могу поверить, что все это было со мной»

(видео 238)

Мне пришло письмо от Галины. Оно настолько выразительно, подробно и сильно описывает историю жертвы нарциссических родителей, с описанием психологических и физических мучений, с картиной психосоматических заболеваний, что я – с разрешения Галины – привожу его полностью, выкинув лишь несущественные детали.

*«Вы оказываете помощь людям в безысходности, когда им никто не верит, и они уже сами не верят себе. У меня такая же ситуация: я не могу поверить, что все это было со мной, в то, что вижу и чувствую сейчас – это кажется невозможным и невероятным; ощущение, что схожу с ума и умру от всего этого. Даже психолог, у которого я два раза в год прохожу терапию, сейчас не в полной мере верит мне. Поверьте мне Вы, пожалуйста! Я буду писать только конкретные факты, без прикрас и преувеличения.*

*Ваши видео открыли мне глаза. Вы вслух проговорили мои чувства, которые я всю жизнь в себе давила и пыталась за-быть. Сейчас я пытаюсь посмотреть правде в глаза, и мне очень-очень тяжело: что-то внутри сильно сопротивляется, захлестывают страх, боль, обида, вина, гнев и др., а тело ходит ходуном от психосоматической боли. Но знаете, что интересно: во мне отзывается каждое Ваше слово, у меня постоянное осознание – ЭТО ВСЕ ПРО МЕНЯ И МОЮ ЖИЗНЬ. Я даже не знаю, с чего начать, как и о чем писать, но изо всех сил пытаюсь не спрятаться, а справиться со всем этим кошмаром, поэтому и обращаюсь к Вам за помощью, искренне надеясь на понимание и поддержку. Переживаю, что письмо может получиться длинным, прошу простить меня за это.*

*Начала смотреть Ваш канал примерно десять дней назад. И стало происходить что-то невероятное. Вдруг стали вспоминаться эпизоды моего детства, страшные и невыносимые, хотя принято было считать, что детство у меня было прекрасным, и что я в неоплатном долгу перед всеми (сама помнила о своем детстве в основном то, что мне внушала мать). Со всеми этими вещами, с которыми было просто невозможно жить, я пришла к своему психологу. Она всегда с вниманием относится к моим словам, очень много помогала мне. И на этот раз так же. Но она считает, что сейчас я слишком быстро делаю выводы, называя моих родителей нарциссами, что на это нужны клинические*



исследования, и что ей непонятно, почему я опять и опять возвращаюсь к ужасу детства. Кажется, что она все сводит на особенности моего восприятия и считает, что у меня вторичная выгода. Но Вы же говорите, что нарциссизм является объективной реальностью, что это не кажется, что нарциссы очень опасны, и что нельзя, изменившись самим, изменить их. Действительно, мы много работали с психологом над детством, и то, что мы проработали в течение этих четырех лет, больше меня не беспокоит. Но мучает все новое и новое. Судя по тому, что я у Вас услышала, это может быть из-за того, что я всегда продолжала общаться с матерью. И только недавно, 22 июня, я решила порвать с ней – благодаря Вам. И испытала невероятный приток сил, здоровья, красоты, уверенности и счастья. Но мой психолог считает, что мне нельзя рвать с ней отношения, так как я из-за своей религиозности потом совершенно изведусь от чувства вины. А я боюсь, что она меня вызовет окончательно. Татьяна, как Вы считаете, что делать с этим общением в моем случае?»

А как думаете вы, читатель? Я отвечу на это в своих комментариях, но, по-моему, ответ очевиден.

«На последнем сеансе психолог работала со мной по технике символдрамы (она часто работает со мной по этой технике, т.к. хорошие результаты). Дала образ луга (оказалось, это образ материнства). Сначала мне представился прекрасный зеленый луг с желтыми цветами, голубое небо

с облаками, солнце, и я, маленькая девочка в красивом платье и шляпке, босиком бегу по нему, полная открытости, доверия и любви. И вдруг почувствовала, что ноги у меня разодраны в кровь до мяса, но я даже не ощущаю боли. Зажмуриваю глаза и решаюсь открыть их, предчувствуя, что сейчас увижу что-то ужасное, но оно будет настоящим, а этот луг был лишь иллюзией – тем, что я, видимо, очень сама хотела видеть. Решаюсь и открываю глаза. И вижу полностью выжженное поле, на котором нет ничего живого, везде разложены мины, обломки, мусор, ядовитые железные гусеницы, об которые ноги и разрезаются в кровь. Вдали пожары, боль, крики попавших в капканы, небо затянуто дымкой, нечем дышать и душит угарный газ. И я понимаю – это война. А это мой дом, и я должна быть здесь. А весь этот ужас делают фашисты. Потом увидела слева черную обуглившуюся избушку. Понимаю, что там они и сидят, эти фашисты, и что я должна идти туда. Захожу. За столом сидят с трех сторон трое мужчин. И на заднем плане ходит, занимается своими делами, не обращая на меня внимания, женщина-ночь; у нее нет лица, только черный силуэт, от которого веет смертью, гнилью и могилами. Я села с четвертой стороны стола, напротив них всех. Мужчина слева положил руку на мое плечо, и я поняла, что впервые ощутила тепло, подняла на него глаза надежды; он отвел меня немного левее и на глазах у всех сделал оральное сексуальное насилие, гладя по голове и говоря ласковые слова.

*Я испытывала ужасный комок чувств: стыд, страх, боль, унижение, но одновременно мне было и приятно, что я хоть кому-то нужна, и что мне достается хоть капелька тепла; от этого было мерзко от себя самой, и разливалось волной по телу непреодолимое чувство вины. Когда он меня отпустил, второй мужчина справа стал измываться надо мной морально, ставить на колени, кричать, унижать, обесценивать, заставляя отказаться от того, что я люблю, что мне нравится, что я считаю важным и правильным. Третий мужчина просто смотрел на все это и бездействовал, отворачиваясь и стыдясь, он был будто полупрозрачный. Когда оба насильника насладились и окончательно обессилили меня, и я даже не могла встать, подошла эта женищина-ночь. У нее не было лица, но почему-то вдруг я увидела, что она слепая, и у нее есть огромная ненасытная пасть со множеством зубов. Она впилась мне в шею, высосав всю кровь и силы, а особенно – все, что касается женского... Убедившись, что я еще жива, она сказала мужикам, чтобы они выкинули меня на улицу, где я долго лежала без сознания. А когда очнулась, пошла убираться в этом выжженном поле – ведь это мой дом. А еще нашла малюсенький кусочек земли, который никто не найдет. И там посадила крохотное семечко, ухаживала за ним, и оно выросло в красивый зеленый росточек.*

*Когда я вышла из образа, у меня было четкое внутреннее понимание, что я заново пережила свое детство. Сначала*

*Вы назвали мне мои чувства, а потом я увидела их в образной форме. Мне сейчас так невыносимо со всем этим жить, Татьяна. И так нужна Ваша помощь.*

*Стала анализировать с учетом того, что узнала от Вас – все, что видела в образе, и вообще всю жизнь, детство, боль, ощущения, обрывки воспоминаний... Хочу отметить, что я ничего никогда не могла понять и соединить в своей жизни (и когда буду писать о детстве, это уже с учетом Вашей информации). А теперь, когда узнала от Вас о нарциссизме и т.п., представляете, – ВСЕ СОШЛОСЬ! Наконец-то мои мучительные попытки понять увенчались успехом. Но открылась страшная правда. С которой я не могу жить.*

*Детство, как я уже писала, считалось, что было у меня замечательное. «Дети в Нигерии голодают, а ты ходишь в красных ботинках», – говорили мне родители. Я росла улыбчивой девочкой, что раздражало их: мать завидовала, отец бесился. А я очень любила жизнь, людей и родителей, постоянно оправдывая их бесконечные ежедневные издевательства: «Мама очень хорошая, просто ее никто не понимает и у нее сложная жизнь», «Папа хороший, он меня воспитывает, заботится о моем будущем». Господь дал мне безупречное послушание, иначе, думаю, они бы просто убили меня в гневе. Но меня было совершенно не за что наказывать, я выполняла абсолютно все, что требовало их большое воображение.*

*Все мне говорили, как мне так повезло, что у меня такая идеальная семья. Вы бы видели, КАК родители играли на публике. Она смотрела на него влюбленными глазами, он называл ее ласково Ташик и держал за ручку, идя по улице – они будто всегда играли перед невидимой камерой. А какие были семейные фотосессии!*

*Отец был открытый нарцисс с манией величия, у него было только два лица – душка для окружающих и изверг для домашних. Мать, конечно, он не трогал, она не позволяла, только театрально жаловалась, что он ее обижает. А нас с сестрой она отдала ему на истязания. Безжалостно. Я до сих пор не могу в это поверить, Татьяна. Как это может быть? Он был жесток и бесчеловечен. Глаза его наливались кровью, зубы скалились, волосы приподнимались, орал он неистово. Его ключевая потребность была в признании его как самого умного. Он все время говорил, что все вокруг идиоты, и что его не ценят, долго на работах не задерживался. Поэтому при насилии он кричал, что я дура тупая, что ничего в жизни не добьюсь и т. п. Любил это делать на людях, выйдя во двор, и при моих друзьях делать это со мной. Он совершенно не мог сдержаться, когда был не в настроении. Унижения, обесценивание, орание могло продолжаться несколько часов. Сначала это было до моих первых слез, а потом мне запретили плакать (я до сих пор с большим трудом могу заплакать и очень-очень редко), и это, казалось, вообще никогда не заканчивалось. Я не помню, как и ко-*

гда это заканчивалось. Я входила в какое-то состояние ползабывтья и уже действительно ничего не соображала. Я даже не могу толком вспомнить, что он делал со мной. Я была очень честной и боялась, что меня кто-нибудь спросит, тогда нужно будет сказать всю правду, а мать говорила: «не выноси сор из избы». Я внутренне понимала, что меня убьют. Наверное, поэтому все забывала, не зная, как разрешить эту дилемму. Мне в голову вдалбливали, что Геннадий меня не бьет, пальцем не трогает. Я искренне верила в это. Хотя сейчас понимаю: если он не бил, тогда зачем было меня в этом убеждать? Младшую сестру он истязал безумно, бил до кровавых синяков, она, бедная, кричала, а я не могла ее защитить, очень переживаю об этом до сих пор. (А мать была рядом, тоже изображая, что не может ничего сделать. Я жалела ее. Но сейчас понимаю, что бред все это. Мать-то он никогда и пальцем не трогал. Неужели она ничего не могла сделать?). Сестра была на восемь лет меня младше, и по возрасту у нее еще не было такой саморегуляции, чтобы слушаться его беспрекословно. А за малейшееслушание он жестоко наказывал. А еще – в гневе что-нибудь ляпнет, и мы должны выполнять его безумные воспитательные идеи: есть овсянку без соли и сахара (а сам рядом колбасу ест), мыться не позднее восьми часов вечера, сидеть ровно за столом, как-нибудь особенно сидеть, стоять, ходить, класть предметы и т. д. Их было бесконечное количество, он их придумывал на ходу, выполнить их было

невозможно. А он вспомнит что-нибудь через долгое время и поддаст по полной заслушивание отца.

Скорее всего, это осталось в памяти только потому, что Геннадий ушел из семьи к другой женщине, когда мне было шестнадцать лет. Это было ужасно, больно и жестоко, алиментов он не платил. Но стало возможным открыто говорить, что он был неправ, и я, хотя бы в отношении него, хотя бы чуть-чуть, переставала себя чувствовать сумасшедшей. А когда мне было двадцать пять лет, мать сообщила, что он мне не отец, что я родилась от другого мужчины, за которым она была замужем еще до Геннадия. Тогда мне стало легче жить. Ведь десять лет я ждала, что Геннадий придет, поговорит со мной, скажет, что был неправ, и что у меня появится отец. Но этого не случилось. Мы встретились на похоронах родственницы, где я, радостная (мне было примерно 27 лет), упала в его объятия, думая, что вот, наконец, этот момент. Что он все понял, осознал, и я буду нужна ему... Это было на людях. Он обнял меня, посмотрел картинными глазами философа, и сказал, что обижен на меня, ведь я ему что-то когда-то сказала, а как я могла так подумать о нем? И еще – что ладно, так и быть, он может со мной общаться. Тут я поняла, что прекрасного любящего отца из моей головы просто не существует, его создает мой недолюбленный внутренний мир.

С матерью все ГОРАЗДО сложнее. Я не могу размо-

тать эту историю уже много-много лет. Ничего разобрать не могу! Страшно страдаю от этого. У нее миллион масок и тысячи сыгранных ролей! Она даже на фотографиях выглядит всегда по-разному: актриса советского кино, секс-символ 90-х, любящая мама младенца, образцовая жена, несчастная брошенная женщина, идеальный работник и т. д. Её не поймать за хвост, и она всегда меня обводит вокруг пальца! В основном, играет на жалости и чувстве вины.

Я никогда (!) не чувствовала ее тепла! То, что я воспринимала за тепло и любовь, скорее всего, были те единственные крохи, которыми вообще меня кормили. Я постоянно помню ее руки, красивые, грациозные, которые меня гладят. НО!!! Татьяна! Я ничего не чувствую! У меня в детстве мозг взрывался! И я жутко себя винила, что мать мне все дает, а я, такая бесчеловечная скотина, ничего не чувствую – и ненавидела себя за это. А ее любила. Всем своим детским сердцем. Постоянно жалела, все выполняла и все прощала. Вся моя жизнь свелась к тому, чтобы СПАСАТЬ ее. От людей, от проблем, от нее самой.



# 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.