

ДЕББИ МИРЗА

МИЛЫЙ ТОЛЬКО ДЛЯ ДРУГИХ



САМАЯ
ЧЕСТНАЯ КНИГА
О ТРАВМИРУЮЩИХ
ОТНОШЕНИЯХ

3000 ОТЗЫВОВ НА [AMAZON.COM](https://www.amazon.com)



Дебби Мирза

**Милый только для других.
Как перестать оправдывать
тех, кто вас обесценивает,
и защитить себя от
эмоционального шантажа**

**Серия «Выход из токсичных отношений
и укрепление личных границ»**

**Серия «Психологический
бестселлер (Эксмо)»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69132205

*Милый только для других: как перестать оправдывать тех, кто вас
обесценивает, и защитить себя от эмоционального шантажа: Эксмо;*

М.; 2023

ISBN 978-5-04-185882-7

Аннотация

Эта книга рассказывает о самом сложном и коварном типе нарциссизма – скрытом. Вы узнаете о чертах характера

нарциссов и манипулятивных моделях поведения, которые они используют. Поймете, почему ощущаете себя такими выбитыми из равновесия и измученными, общаясь с подобными людьми. Книга написана клиническим психологом с 20-летним стажем работы и наполнена как практическими советами, так и реальными кейсами отношений, которые со стороны кажутся идеальными, но внутри давно отравлены.

«Я надеюсь, что этот проект даст вам столь необходимую ясность, исцеление, которого вы заслуживаете, и силы жить той жизнью, которая станет отражением вашей неповторимой внутренней красоты. Пришло время увидеть правду и полностью исцелиться».

Дебби Мирза

Книга также выходит под названием: «Пассивно-агрессивный нарцисс. Как его распознать и защитить себя от разрушающих отношений».

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Дебби Мирза. Предисловие Мередит Миллер	6
Посвящение	7
Предисловие	8
От автора	13
Введение	19
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Дебби Мирза

Милый только для других.

Как перестать оправдывать

тех, кто вас обесценивает,

и защитить себя от

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ШАНТАЖА

Debbie Mirza

THE COVERT PASSIVE-AGGRESSIVE NARCISSIST

Copyright © 2017, 2019 by Debbie Mirza and Safe Place
Publishing

© Аревкина Ю., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

Дебби Мирза. Предисловие

Мередит Миллер

Несмотря на то что автор и издатель сделали всё возможное, чтобы обеспечить достоверность информации, приводимой в книге на момент её публикации, автор и издатель не берут на себя и настоящим снимают с себя ответственность перед любой стороной за любые потери, ущерб или нарушения, вызванные ошибками или упущениями, независимо от того, являются ли они результатом халатности, несчастного случая или произошли по любой другой причине.

Эта книга не может заменить очную консультацию у квалифицированных специалистов. Читатели должны регулярно консультироваться с ними по вопросам здоровья, особенно в отношении любых симптомов, которые могут потребовать проведения диагностики или получения медицинской помощи.

Имена и другие личные данные, приведенные в этой книге, были изменены в интересах защиты частной жизни.

Посвящение

Моей маме, которая была истинным воплощением безусловной, нежной и истинной любви.

Ты подарила мне величайший дар из всех возможных.
Спасибо тебе.

Предисловие

Три года назад мой мир начал рушиться, как в сцене из фильма *«Начало»*. Реальность, в которую я верила, внезапно перестала существовать. Мне пришлось посмотреть в лицо правде. До этого момента я не могла точно сформулировать, в чем проблема. В основном я отрицала ее наличие, но, думаю, уже какое-то время догадывалась: что-то не так.

Когда одна из моих подруг упомянула слово *нарцисс*, она отметила: *«Он похож на твоих бывших, только этот более изощренный тип»*.

Мое разбитое после разрыва этих отношений сердце забросило меня в путешествие по Перу, где я повстречала еще несколько похожих на него персонажей, в основном я была связана с ними по работе. Год спустя, полностью опустошенная, я с неохотой вернулась к матери – самому первому в моей жизни скрытому абьюзеру, чтобы попробовать снова встать на ноги.

Туда, где все это началось, где сначала меня накрыл приступ ПТСР, а потом мне все же удалось выкарабкаться из этого. Взглянув на свою мать другими глазами, я наконец-то смогла понять, откуда взялась эта модель отношений. Признав свою травму и встав на путь исцеления, я обрела новую цель и свою нынешнюю работу. Теперь я помогаю людям, пережившим нарциссический абьюз, самостоятельно себя ис-

целять.

Недавно одна из моих клиенток сказала, что пишет книгу о скрытых нарциссах, я так обрадовалась, что предложила написать предисловие к ней. Я благодарна, что Дебби взяла на себя труд рассказать о такой важной и деликатной теме, относящейся к сфере нарциссического абьюза.

Эта книга может восполнить колоссальную нехватку информации, которую, к сожалению, испытывают люди, прошедшие через скрытые формы абьюза. Он невероятно сложно устроен и малозаметен, поэтому его часто упускают из виду специалисты в области психического здоровья, которые не были обучены распознавать его.

Дебби пишет:

«Узнав о нарциссическом расстройстве личности, вы думаете, что наконец-то нашли правильное направление, но вдруг вам на глаза попадается информация, не сильно совпадающая с вашей ситуацией. Скрытые нарциссы действительно преисполнены чувством собственной грандиозности, поглощены мечтами о власти, требуют чрезмерного восхищения, но скрывают это, чтобы люди их любили и доверяли им».

Она знает это. Дебби, несомненно, побывала на передовой этой войны.

Имея многолетний опыт личных и профессиональных бесед о скрытых нарциссах, я пришла к выводу, что по-настоя-

щему понять природу скрытого нарцисса можно, только испытав его влияние на своей шкуре. Супруг(а), партнер, друг, начальник, коллега, сосед или член семьи – их модели поведения почти идентичны, и только тот, кто побывал в подобном кошмаре, может знать, на что он похож. Но даже тогда это трудно описать.

Я думаю, что скрытые нарциссы, безусловно, опаснее прочих, из-за их способности ускользать от обычных радаров. Они используют свой интеллект, чтобы тщательно подбирать слова, и молчание, чтобы манипулировать другими. Чем умнее нарцисс, тем он опаснее, потому что его плащ-невидимка невероятно высокотехнологичен. Открытых абызеров гораздо проще заметить, потому что им не хватает интеллекта, чтобы так же ловко манипулировать, поэтому их основным оружием становятся агрессия и насилие.

Главным инструментом газлайтинга в арсенале скрытого нарцисса является правдоподобное отрицание¹.

Чем умнее нарцисс, тем он опаснее, потому что его плащ-невидимка невероятно высокотехнологичен.

На поверхности все может выглядеть нормально и даже чудесно на протяжении месяцев, лет и даже десятилетий. Они умеют говорить правильные вещи, именно те, которые

¹ Правдоподобное отрицание – поведение, при котором лицо, совершившее действие или отдавшее распоряжение, сохраняет возможность в дальнейшем отрицать свою вовлечённость без большого риска быть уличённым во лжи.

вы хотите услышать. Они могут изображать сочувствие, беспокойство и пускать слезу лучше, чем большинство голливудских актеров. Однако стоит копнуть поглубже, и вы обнаружите, что там ничего подобного нет. Эта грань настолько тонка, что ее легко не заметить или не придать ей значения. Побывав в отношениях со скрытым нарциссом, перестаешь доверять своему восприятию реальности, потому что никто другой не видит то, что видите вы. Большинство людей обожают скрытых нарциссов, потому что те умеют очень тщательно выбирать аудиторию и прилагают массу усилий для формирования хорошего впечатления о себе.

Обратившись за советом к друзьям или даже к профессионалам, вы, как минимум, услышите, что люди доверяют скрытому нарциссу, или, что еще хуже, – вы параноик, слишком остро на все реагируете. К сожалению, желание получить совет у тех людей, которые не понимают филигранных приемов СН, может ни к чему не привести. И лишь усилит у вас чувство собственной неполноценности, возможно, приведет к еще большему откату назад и даже спровоцирует застревание в опасной для вас ситуации.

Как ужасно, когда интуиция всеми силами сигнализирует об опасности, но скрытый нарцисс и окружающие люди твердят, что все в порядке, и намекают, что, скорее всего, проблема в вас самих.

Жертвы СН должны понять, что они не сошли с ума. А это основная жалоба моих клиентов, состоящих в отношениях

со скрытым типом абьюзеров. После прочтения этой книги вы укрепитесь в мысли, что это не так.

На то, чтобы снова начать доверять себе после длительного общения со скрытым нарциссом, может потребоваться время. Проявите к себе терпение на этом пути. В этих отношениях вы получили серьезную травму, и, хотя ваши раны невидимы, они абсолютно реальны.

Эта книга поможет вам понять суть отношений со скрытыми нарциссами при помощи списка их отличительных черт и моделей поведения, а также историй людей, переживших столкновение с ними. И вы точно не раз воскликните «Да, это он!», проводя параллель со своим опытом.

Я знаю, что эта книга поможет многим людям постичь непостижимое.

Крепко обнимаю вас!

Мередит Миллер
коуч и автор книг
Мехико, Мексика

От автора

Вы состоите в романтических отношениях или же пытаетесь выйти из них, потому что они чудовищно запутанны и сводят вас с ума?

Все вокруг считают вашу мать чудесной женщиной, но в детстве вас преследовало одиночество, вам было трудно найти себя и казалось, что во всем всегда виноваты вы сами?

В детстве чувствовали, что отношения с отцом похожи на прогулку по минному полю, и вам до сих пор трудно с ним общаться. Между тем люди всегда твердили, что с папой вам очень повезло?

У вас есть начальник или коллега, которого все считают замечательным человеком, но, проработав с ним несколько лет, вы испытываете сильнейшую тревогу, никогда не чувствуете себя уверенно и сомневаетесь в собственной вменяемости?

Кто-то намекнул, что ваш любимый человек может оказаться нарциссом? Вы изучили этот вопрос, но запутались, потому что он не похож на самовлюбленного, высокомерного и заносчивого нарцисса?

Если хотя бы один из этих вопросов вызвал у вас отклик, то, скорее всего, вы имеете дело со скрытым нарциссом. Этот тип нарциссов труднее всего поддается диагностике, пото-

му что такие люди умело маскируются и незаметны невооруженным глазом.

Скрытый нарциссизм является самой коварной формой нарциссизма, так как абьюз полностью скрыт от людских глаз. Большинство находящихся в таких отношениях людей даже не догадываются, что подвергаются насилию. С течением времени их жизненные силы медленно истощаются под гнетом обесценивания. Самооценка разрушается. Нарциссы не оставляют заметных шрамов, но оказывают на партнера сильное разрушительное воздействие.

Вы живете в атмосфере эмоционального и психологического насилия, и часто это заметно только вам самим, а окружение нарцисса в то же самое время считает его чудесным человеком. Это еще больше сбивает вас с толку и обесценивает вашу боль.

Одна из причин мощнейшей силы воздействия скрытых нарциссов их вечный спутник – когнитивный диссонанс. Он выражается в том, что у вас в голове постоянно живут две противоборствующие мысли. Вы любите маму, супруга(у), парня или девушку и думаете, что они любят вас точно так же. Однако, оглядываясь назад, понимаете, что их поведение заставляет усомниться в этом. Немного поразмыслив, вы начинаете задаваться вопросом: *«А вдруг этот человек действительно контролировал меня и манипулировал мною долгие годы, а я этого не замечал(а)... Или все же я сам(а) был(а) во всем виноват(а) и просто слишком драматизи-*

ровал(а) ситуацию?» С одной стороны, есть твердое, сформировавшееся за годы совместной жизни, убеждение, что рядом с вами хороший заботливый человек, но с другой – он невероятно жесток и стремится вас контролировать. Словом, когнитивный диссонанс выбивает из колеи и сводит с ума.

Открытые нарциссы легко различимы и прекрасно видны. Они всем рассказывают о своем величии. А когда их маски спадают, окружающие закатывают глаза и говорят: «*О да, он(а) ужасен(а)*».

Но *скрытые* нарциссы, как правило, вызывают симпатию. Они очаровательны и милы. Выглядят скромными и эмпатичными. Умеют быть хорошими слушателями и производить впечатление людей неравнодушных и участливых. Кажется, что они вас действительно любят. И в то же время, заставляют ужасно относиться к себе. Они действуют скрытно, и вы можете годами не замечать этого.

Довольно часто романтические отношения с СН длятся более 10, 20, 30 или 40 (плюс) лет, и их партнеры, родственники, коллеги даже не осознают, какому абьюзу подвергались десятилетиями.

Особенно разрушительные последствия наступают, когда речь идет о члене родительской семьи. Иногда только вы замечаете опасность, а братья и сестры продолжают считать папу или маму потрясающими и обвиняют во всех грехах именно вас. Начинает казаться, что вы что-то упускаете, как

следствие, искусственно занижаете тяжесть давящего на вас гнета. Если никто другой этого не видит, значит, проблема в вас.

Такой вид абьюза не выглядит настолько нелицеприятно, как это есть на самом деле. Он так незаметен, что практически невозможно точно определить, что здесь не так.

Если что-то из вышесказанного имеет отношение к вашей истории, знайте, вы не одиноки и можете доверять себе.

Я сама прошла через годы непонимания и когнитивного диссонанса. В моей жизни было несколько скрытых нарциссов.

Скрытые нарциссы, как правило, вызывают симпатию. Они очаровательны и милы. Выглядят скромными и эмпатичными. Умеют быть хорошими слушателями и производить впечатление людей неравнодушных и участливых.

Много лет назад я пустилась на поиски ответов, которые помогли бы мне справиться с собственным душевным разладом. Я прочитала множество книг о нарциссизме, но не нашла ни одной о его скрытой форме. Годы поиска в разных источниках побудили меня написать столь нужную мне самой книгу, которую я так и не смогла найти в свое время, чтобы у других жертв нарциссизма появилась информация, собранная в одном месте, которая поможет им исцелиться.

При подготовке материалов я опросила более 100 человек, переживших подобный опыт. Провела углубленное ис-

следование темы, чтобы информация была достоверной, доступной и действительно приносящей пользу читателю. Вы заслуживаете этого.

На моем пути встречалось все больше и больше людей, прошедших через такие отношения, и на сердце становилось беспокойно. Видеть их боль, израненные сердца и стойкость было невыносимо, и это пробудило во мне неистовую силу, которая вылилась в желание сделать эту книгу самой полезной из тех, на которые я только способна.

На ее страницах я расскажу вам о характерных чертах скрытого нарцисса. В качестве иллюстрации поделюсь множеством историй из жизни моих собеседников. Все имена и подробности изменены в целях сохранения конфиденциальности персональной информации.

Я веду группу поддержки и на своем опыте убедилась, насколько важны эти истории. В начале встречи я часто спрашиваю, что ее участники надеются вынести из нашего общения. Большинство отвечают: *«Истории! Мне нужно услышать истории из жизни, чтобы понять, что я не сошел(а) с ума»*. В этой книге вы найдете множество примеров, которые помогут вам осознать пережитое и убедиться в реальности того, через что вы прошли.

Я также уделила много времени теме исцеления. Если вы дочитали до этого места, я осмелюсь предположить, что вы прошли или проходите через невероятно трудный и безумный опыт общения с тайным нарциссом. Вы заслуживаете

того, чтобы все прояснить и в итоге залечить раны, нанесенные этими отношениями.

Общение с тайным нарциссом обычно уводит человека очень далеко от его истинной сущности. Я надеюсь, что книга поможет вам вернуться к вашему чудесному «я».

Пусть в ней найдутся ответы на все ваши вопросы и вы окажетесь в пространстве свободы и покоя. В данный момент это может показаться утопией, но, поверьте мне, это возможно.

*С большой любовью,
Дебби Мирза*

Введение

– Ваш муж нарицисс?

– Нет! Я бы никогда его так не назвала. Он милейший человек. Все его любят. Если бы вы с ним познакомились, он обязательно бы вам понравился.

– Да, они все такие и есть. – Увидев растерянное лицо Эми, адвокат по разводам подошел к ней поближе и с беспокойством в голосе произнес: – Я вижу много классических признаков этого, Эми. Советую вам по возвращении домой найти как можно больше информации о нарициссах, потому что вы должны знать, с чем имеете дело.

Эми ушла с приема в полном недоумении. *Нарицисс?* Это было последнее слово, которым она могла назвать мужа после более 30 лет совместной жизни. Он всегда казался ей добрым, достойным уважения человеком. Да, их отношения неидеальны, но, в общем и целом их брак можно было назвать удачным. Она думала, что ей повезло жить с таким спокойным человеком. Однако за последний год его поведение стало сильно отличаться от поступков человека, которого, как ей казалось, она знала. Многим вещам она не находила объяснения. Манера его общения с ней сильно ранила Эми, тревожила ее и была совершенно ей непонятна. И вдруг он внезапно порвал с ней. Финал брака оказался шокирующим

и совершенно неожиданным.

Когда Эми познакомилась с будущим мужем, она почувствовала, что ей несказанно повезло встретить такого замечательного человека. Он был добр. Говорил о своих чувствах. Слушал, задавал вопросы о ней, казалось, что он по-настоящему хотел ее узнать. Семья Эми и ее друзья полюбили его и были счастливы, что она встретила такого мужчину.

Эми с мужем поразительно похожи друг на друга. Все складывалось очень легко. Первый год их знакомства был истинным блаженством. Потом стало труднее, но Эми всегда думала, что это вызвано внешними обстоятельствами. Они со всем справлялись. Ей казалось, что в целом они прекрасно ладили. Проблемы возникали, но все всегда можно было обсудить. Она считала его своим лучшим другом.

Однако в последнее время муж Эми стал обращаться с ней совсем по-другому. Человек, которого она считала добрым и любящим, стал невероятно жестоким и агрессивным по отношению к ней. Он постоянно выискивал в жене недостатки и винил ее в том, что их брак стал невыносимым. Создавалось впечатление, что все это возникло буквально на пустом месте. Спустя 30 лет брака он ушел из дома и постарался сделать все, чтобы она узнала, насколько счастливее он стал без нее. Казалось, его совсем не беспокоило, что все конечно. Он хотел уйти, и, по его мнению, во всем была виновата только Эми.

Эми решила воспользоваться советом своего адвоката и

начала читать книги и статьи о нарциссизме в надежде найти недостающую деталь, которая наконец поможет разобраться в этой запутанной головоломке.

Читая описания нарциссов, Эми не переставала думать: *«Он не такой»*. В каждой книге рассказывалось о ярких людях, которые водили дорогие машины, любили бахвалиться своими шикарными домами, были агрессивными, раздражающими и эгоцентричными. Она читала казавшиеся ей совершенно дикими истории о газлайтинге. В то же время из всего этого многообразия порой проступали и некоторые черты ее мужа.

Эми прочитала про основные характеристики нарциссов: отсутствие эмпатии и целостного ощущения своего «я», гневливость, стремление к контролю и манипулированию, эгоизм. И у нее начали открываться глаза на то, чего она раньше не замечала.

Несмотря на то что Эми считала свой брак хорошим, она долгие годы сомневалась в себе, считая себя виноватой во всех возникавших в нем проблемах. Теперь поведение мужа казалось неправильным, хотя она все еще сомневалась: а вдруг все, что он говорил о ней, правда? Он держался очень уверенно и звучал весьма разумно. Муж произносил жестокие вещи, но они перемежались словами любви, что еще больше запутывало ситуацию. Во время разговоров с ним в ее теле возникали неприятные ощущения, порой Эми даже тошнило. Она не могла ясно мыслить. Ей казалось, что почва

уходит из-под ног, и он говорит с ней свысока. Вылетающие из его уст слова унижали ее. Он «учил» ее жизни, разъяснял какой она должна быть.

Дошло до того, что Эми начала звонить близким друзьям и родственникам и спрашивать:

«Я правда контролирую и манипулирую, как он говорит, и просто не замечаю этого? Я нечуткая? Может, я вела себя как эгоистка? Я ничего не понимаю. И даже не могу больше различить, где правда обо мне, а где ложь».

Эми нуждалась в напоминании о том, кто она на самом деле, потому что ей казалось, что она теряет рассудок. В то время как ее переполняли эмоции и почва уходила из-под ног, муж сохранял спокойствие и рассудительность. И это еще больше заставляло женщину сомневаться в себе.

Эми запоем читала книги о нарциссизме. И даже обратилась к психотерапевту, специализирующемуся на этой теме. Он задавал странные вопросы вроде:

– Ваш муж забывал некоторые вещи, например, купить вам яблок, когда забегал в магазин?

– Да! Примерно в 70 % из 100. Когда он заходил в кофейню, а я просила захватить мне воды, он радостно отвечал: «Конечно!» И примерно в семи случаях из 10 возвращался к машине без воды и говорил: «Ой! Прости. Совершенно вылетело из головы». И каждый раз выглядел виноватым. А я всегда отвечала, что все в порядке. Мне было неприятно и обидно, потому что

это случалось очень часто, но я думала, что не должна так расстраиваться, потому что это он не нарочно. А что, такое поведение характерно для нарциссов?

– Да. Очень. Он когда-нибудь возвращался в кофейню и приносил вам воду?

– Нет. Ни разу. Никогда об этом не задумывалась.

– А как насчет ваших дней рождения? – спросил психотерапевт, – какими они были?

– Ужасными. Но дело в том, что я не могу точно сказать почему, – лицо Эми выражало замешательство, – он не был груб со мной. Всегда дарил подарки. Иногда приглашал на ужин. Но почему-то каждый день рождения заканчивался моими слезами и извинениями перед ним за что-то. Сейчас я даже не помню, по какой причине. Может быть, я недостаточно его благодарила? Он покупал мне подарки, но часто это были вещи, которые я вовсе не хотела получить. За этим следовала длинная история о том, как он нашел подарок, как долго его выбирал и сколько сил вложил в его покупку, и я чувствовала, что моя реакция на него должна быть очень бурной, несмотря на то, что я такое себе никогда бы не купила. И мне становилось плохо от того, что я такая мелочная и неблагодарная. Дни рождения всегда оборачивались разочарованием, и я была рада, когда они заканчивались. Они меня почему-то изматывали. Я никогда не чувствовала, что ему нравится поздравлять меня и окружать вниманием. Кажется, его раздражало, что ему приходится что-

то делать для меня. Иногда он тратил кучу денег и дарил мне что-то невероятно дорогое. Я чувствовала себя не в своей тарелке из-за таких огромных сумм. Мне казалось, что я не имею права ничего сказать ему из-за всех жертв, на которые он пошел ради меня.

— Когда он дарил вам дорогие вещи или делал широкие жесты, все это было при свидетелях?

— Ну, если подумать, то да. Всегда... Это интересно. Никогда об этом не задумывалась. Я не припомню ни одного момента, когда он дарил мне нечто особенное, что показало бы, насколько хорошо он меня знает и как сильно любит. Оглядываясь назад, я понимаю, что не чувствовала себя любимой даже когда у меня день рождения.

С каждым последующим вопросом Эми понимала, что должна узнать об этом больше.

Однажды, рассказав свою историю другому психотерапевту с большим опытом работы с нарциссическим абюзом, Эми услышала новый для себя термин, который изменил всю ее жизнь. Психотерапевт сказал: *«Похуже, ваш муж скрытый пассивно-агрессивный нарцисс. Их труднее всего распознать».*

У Эми по спине побежали мурашки. *«Пожалуйста, расскажите мне об этом подробнее».*

Впервые все начало обретать смысл. Услышав «скрытый пассивно-агрессивный» перед словом «нарцисс», она получила недостающую деталь головоломки, необходимую для

понимания происходящего. Это направило на путь, который навсегда изменил ее жизнь и в итоге подарил ясность и исцеление, в которых она так отчаянно нуждалась и которых заслуживала.

Сейчас Эми, живя в высокогорьях Перу, помогает мужчинам и женщинам пройти через различные практики восстановления после пережитого опыта отношений с нарциссами и чувствует себя наполненной и счастливой. Много лет назад, когда она впервые узнала правду о своем браке, ей даже в голову не могло прийти, что когда-нибудь почувствует себя такой свободной и счастливой. Теперь Эми вся светится и вдохновляет других, даря им надежду. Она знает, кто она, и научилась безоговорочно доверять себе.

Эми – одна из женщин, с которыми я беседовала, готовясь к написанию этой книги. В ее истории сосредоточено то, что я слышала от многих людей, переживших отношения со скрытым нарциссом. Если вы ее читаете, полагаю, что она частично, а может, и по большей части, имеет отношение и к вам. Возможно, вы сейчас находитесь в поиске информации и пытаетесь разобраться в очень непростом человеке, присутствующем в вашей жизни. Эта книга написана для вас, чтобы дать вам ясность, силы и понимание. Она не только прольет свет на многие вопросы, но и даст вам надежду.

Словом «нарцисс» огульно разбрасываются и используют его не по назначению. *«Он такой нарциссичный! О да, я тоже была в отношениях с нарциссом!»* Люди часто исполь-

зуют его для описания эгоистичного и высокомерного человека. Истинное же его значение гораздо глубже, и когда его употребляют так небрежно, это обесценивает полную боли реальность жертв истинных нарциссов. Тот, кто встречал настоящего нарцисса, никогда бы не стал так легкомысленно бросаться этим словом.

Мы нередко навешиваем на людей ярлыки, и это может приносить много вреда, но в данном случае ярлык необходим. Когда жертвы ищут ответы и наконец узнают, что их партнер, родитель или коллега может оказаться скрытым нарциссом, очень многое начинает обретать смысл. Это огромный шаг на пути к пониманию происходящего и исцелению.

Как-то я говорила об исцелении и восстановлении с одной женщиной, пережившей этот опыт. Она посмотрела на меня сквозь слезы. Ее голос задрожал, и она спросила: *«Как вы думаете, это вообще возможно?»* Именно для нее и многих других, похожих на нее людей, я и написала эту книгу. Полное исцеление и свобода несомненно возможны. Я, как и многие другие, являюсь тому доказательством. Надежда есть. Сила исцеления проникнет глубоко и приведет вас к вашему внутреннему месту силы.

Этому деструктивному расстройству личности подвержены представители обоих полов. Я разговаривала с женщинами и мужчинами, пережившими эту форму абьюза. Большинство из них с трудом могли описать свои отношения. Их

лица неизменно выражали растерянность.

Стандартная ситуация. Полученный ими опыт бывает трудно обрисовать, потому что этот тип абьюза – материя невесомая и тонкая. На них не кричали, их не подвергали физическому насилию. На их теле нет заметных шрамов. Тем не менее воздействие на психику было огромным. Как и мои собеседники, я тоже сталкивалась со скрытым нарциссом (точнее, с несколькими). Мне известно, что значит долгое время подвергаться изощренному абьюзу, не осознавая этого. А также каково это – пытаться найти информацию о скрытом нарциссе. Узнав о нарциссическом расстройстве личности, вы думаете, что наконец-то нащупали правильное направление, но вдруг вам на глаза попадается информация, не сильно совпадающая с вашей ситуацией. Вы читаете об агрессивном поведении, физическом насилии, трагических историях обмана и думаете, что, вероятно, пошли не той дорогой. По сравнению с этим ваша история уже не кажется такой уж страшной, это заглушает боль и усиливает замешательство. Именно благодаря этому поняла, насколько важно написать книгу и собрать воедино все, что я узнала, в одном месте.

Многие, кто обращается за помощью к психотерапевту по поводу депрессии, упадка сил, низкой самооценки, повышенной тревожности и потери смысла жизни, даже не подозревают, что причиной их проблем являются абьюзивные отношения с романтическим партнером, родителем или кол-

легой.

Полное исцеление и свобода несомненно возможны. Я, как и многие другие, являюсь тому доказательством. Надежда есть. Сила исцеления проникнет глубоко и приведет вас к вашему внутреннему месту силы.

Некоторые жертвы нарциссов подвергаются повторной травматизации со стороны психологов или друзей, которые не понимают суть вопроса. Большинство психологов не располагают знаниями о скрытом типе нарциссизма. В высших учебных заведениях рассказывают только об открытом типе, поэтому большинство специалистов не может распознать признаки и черты скрытого. Я разговаривала с женщиной, состоявшей в отношениях со скрытым нарциссом и ходившей на терапию 10 лет подряд. Она сменила нескольких психологов, потому что никто из них так и не помог ей справиться с депрессией, тревожностью и упадком сил. Специалисты не распознали, что она подвергалась абьюзу. Наконец женщина обратилась к другому психологу, который через 15 минут разговора сообщил ей, что она находится в абьюзивных отношениях. Предыдущие не смогли этого увидеть. Так же, как и она сама.

Это очень типичная история. Та женщина долгие годы думала, что с ней что-то не так. Ею тонко и незаметно манипулировали и обесценивали за закрытыми дверями ее дома. Тело реагировало соответственно. Она медленно угасала из-

нутри и не могла понять почему. Слава Богу, нашелся психолог, который знал о скрытом нарциссизме и умел распознавать его признаки.

Когда отношения приходят к разрыву или разводу, жертвам бывает трудно понять, что же произошло. Когда заканчиваются отношения со скрытым нарциссом, это происходит внезапно и болезненно. Все может выглядеть как обычный развод, но это далеко не так. Желающие добра друзья и родственники удивляются, почему вам так трудно забыть о партнере, почему у вас нет желания начать встречаться с кем-то, почему вам требуется так много времени на восстановление и возврат к прежнему образу жизни... Расставания – часть нашей жизни, но этот разрыв кардинально отличается от привычного сценария. И полностью понять, через что вы проходите, могут только те, кто сам через это прошел.

Взяв в руки эту книгу, вы, возможно, задумаетесь, на правильном ли вы пути. Не слишком ли вы драматизируете ситуацию и не ищите ли виноватых, подозревая, что ваш бывший(ая), родитель или коллега может быть нарциссом. Дело вот в чем: я уверена, что ваш нарцисс уже наградил вас ложным представлением о вас, но правда в том, что даже самые умные из встречавшихся мне людей попадали в отношения со скрытыми нарциссами.

В поисках информации обратите внимание на то, что люди, находящиеся в здоровых отношениях, не вводят в поисковую строку такие запросы, как «токсичные отноше-

ния», «энергетические вампиры», «жестокие супруги», «запутанные отношения», «скрытый абьюз», «изошренное насилие», «манипуляции», «нарциссизм», «скрытый нарциссизм», «социопаты». То же относится и к переживающим развод, расставание только потому, что им стала очевидна их несовместимость, они разлюбили друг друга или им захотелось чего-то другого. Если ищите ответы на свои вопросы, потому что совершенно сбиты с толку, вы на правильном пути. Если ваше тело ощущает упадок сил и нервозность рядом с кем-то, оно точно знает: что-то не так.

Доверяйте чутью, интуиции, сигналам тела. С вами все в порядке. Скорее всего, вам известно больше, чем кажется. Вы прекрасный человек, которого забили, вам лгали и вами манипулировали, поэтому ваши сомнения в себе совершенно естественны. Это нормально и объяснимо.

То, через что вы прошли, не какая-то мелочь. Существует несколько типов нарциссов. Скрытый тип – один из самых разрушительных для ваших сердца, психики и тела, потому что единственный человек, кто его замечает, это вы. Знакомые с вашим нарциссом люди, скорее всего, считают его одним из самых приятных людей, которых они когда-либо встречали, и часто мечтают, чтобы им повезло иметь таких же маму, мужа, папу, жену, парня, начальника или друга, как у вас. Они чувствуют по отношению к нему то же, что чувствовали вы в течение долгого времени. Эти люди находятся во власти той же иллюзии, но они пока еще не увидели

всю правду.

Чем шире открывались мои глаза, тем больше печали и гнева я испытывала. Понадобилось много времени, знаний и поддержки, чтобы это пробуждение превратилось в растущие внутри меня силу и надежду. С вами это тоже произойдет. Чтение этой книги окажет вам неоценимую поддержку на пути к пониманию истинной сути пережитого вами опыта. Если вы жили с тайным нарциссом, значит, вас долгое время сдерживали. Это была иллюзия любви, а не настоящая любовь. Вам лгали, манипулировали вами и контролировали вас. Не слышали и не уважали. Вас обесценил и жестоко отверг тот, кто клялся, что заботится о вас, но на самом деле заботился только о себе. Вы прошли через сводящие с ума отношения, которые трудно описать. Ваши уверенность в себе, жажда жизни, сила духа и внутренний свет постепенно угасли. Какая-то ваша часть больше не может так жить, но боится произнести это вслух или сказать кому-то. Я понимаю, чувствовала то же самое. Так часто бывает с людьми, пережившими абьюз со стороны нарциссов.

Но есть и хорошая новость: вы ступили на путь, который приведет вас к желанной истине, правде о том, через что вы прошли, и осознанию, насколько вы потрясающий и значимый человек. Со временем придут ясность, внутренняя сила и свобода, что пока может казаться недостижимым, но, поверьте, это возможно. Вы встретите любовь (на этот раз настоящую) и будете дорожить каждым ее миготом, имея за

плечами печальный опыт. Внутренний свет вернется и станет ярче, чем когда бы то ни было. Вы обретете способность любить людей и помогать им так, как не могли до этого. Вы будете свободны. Жизнь заиграет настоящими красками, и вы сможете радоваться ей. Я обещаю, что все это возможно.

Мне понадобились годы исследований, чтобы исцелиться и понять ситуацию, все самое ценное из того, что узнала, я собрала в одной книге, призванной облегчить ваш путь. Для этой книги решила копнуть глубже и прочитала еще больше книг, нашла дополнительные статьи, просмотрела много видео на YouTube и опросила более 100 человек со всего мира, которым довелось столкнуться со скрытыми нарциссическими женами, мужьями, матерями, отцами, сестрами, братьями, начальниками, парнями, подругами или друзьями. Это были удивительные беседы. Несмотря на то что истории и типы отношений были разными, я чувствовала, будто смотрю в зеркало, когда каждый собеседник рассказывал мне свою историю по Skype или за столиком в ресторане. Эти бесстрашные люди укрепили мою решимость собрать эту информацию в одном месте.

Помимо них я опрашивала психотерапевтов и коучей, специализирующихся в этой области. Общение с ними было крайне полезным, и я поделюсь с вами всем, чему научилась у этих людей.

В конце книги я привожу список полезных для дальнейшего изучения информационных ресурсов, которыми вы мо-

жете воспользоваться в случае необходимости.

На этом пути вам может стать одиноко, потому что оборотную сторону нарцисса часто видите только вы. Чтобы дать понять, что это не так, я приведу следующую статистику:

По оценкам сайта Всемирного дня осведомленности о нарциссическом абьюзе (www.wnaad.com), «в США более 158 миллионов человек подвергаются абьюзу со стороны лиц с нарциссическим или антисоциальным расстройством личности».

У этих расстройств есть схожие черты.

Это глобальная проблема, которая, судя по всему, набирает обороты. Одна из говоривших со мной психотерапевтов сказала, что это трудно понять, но каждый, кто входил в ее дверь за последние пару лет, имел дело с нарциссическим абюзом. Ее рабочий день расписан до последней минуты.

Вы точно не одиноки.

Встречи с участниками моих опросов помогли мне открыть новый мир, о существовании которого я даже не подозревала. Когда жертвы нарциссов собираются вместе, между ними немедленно возникают связь, атмосфера безопасности и взаимопонимания. И вот мы уже одобрительно и с облегчением киваем, вслушиваясь в истории друг друга.

Я решила написать эту книгу, чтобы вооружить вас огромным количеством информации, включая четкие шаги, которые нужно предпринять для исцеления.

В отношении людей, переживших опыт общения со скрытым нарциссом, я буду использовать три разных термина и хочу пояснить, что в них вкладываю.

Если подобная модель поведения была испытана на вас, вы стали жертвой, но выжили. Слово «жертва» может спровоцировать неоднозначные реакции, потому что нас всех призывают отказаться от «менталитета жертвы». Правда в том, что вы были именно жертвой. Это не значит: этот шлейф должен преследовать вас всю оставшуюся жизнь. Вы были человеком, которому нанесен вред. В этом и состоит определение жертвы.

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.