

Шахида Араби

Психолог и автор бестселлеров



НАРЦИССИЧЕСКИЙ АБЬЮЗ

Как распознать манипуляции,
разорвать травмирующую связь
и вернуть контроль
над своей жизнью

Перевод
Марии Чомахидзе-Дорониной

МИОО

Шахида Араби
Нарциссический абьюз. Как
распознать манипуляции,
разорвать травмирующую
связь и вернуть контроль
над своей жизнью
Серия «МИФ Психология»
Серия «Практики самопомощи.
СТОПтоксичность»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70025932

*Шахида Араби. Нарциссический абьюз. Как распознать манипуляции, разорвать травмирующую связь и вернуть контроль над своей жизнью: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2024
ISBN 978-5-00214-328-3*

Аннотация

Самая подробная книга о нарциссизме от Шахиды Араби – автора бестселлера МИФа «Токсичные люди» и ведущего эксперта по теме. Поможет безопасно выйти

из отношений с нарциссом, исцелиться и начать жить счастливо.

Человек не начинает отношения с партнером, зная, что он нарцисс. Он влюбляется в фальшивую маску, которая слетает только в тот момент, когда жертва уже попала в эмоциональный и психологический капкан. Реальность людей, которые находятся в травмирующих отношениях с нарциссом, сильно искажена. Они сомневаются в своих чувствах, становятся неуверенными в себе: агрессор обесценивает партнера и манипулирует им, в арсенале каждого нарцисса есть изощренные приемы. Зная психологию абьюзера и методы, которые он использует, можно вырваться из лап агрессора и вернуть себя.

В этой книге Шахида Араби, автор бестселлера «Токсичные люди», приводит данные последних научных исследований, опирается на личный опыт токсичных отношений и истории «выживших», чтобы помочь разобраться с важными вопросами:

- кто такие патологические нарциссы и как они манипулируют даже на ранних стадиях знакомства,
- почему так легко привязаться к абьюзеру,
- что в этот момент происходит с человеком на биохимическом уровне,
- как распознать нарциссов среди родственников, друзей, коллег,
- как безопасно разорвать контакт с нарциссом и исцелиться от травматичных отношений.

Книга учит улавливать скрытые манипуляции, научно объясняет, почему люди оказываются в эмоциональной зависимости от нарциссов, и рассказывает о методах и практиках, которые помогут позаботиться о себе после разрыва.

Для кого книга

Для всех, кто хочет освободиться от токсичных отношений и вернуть себе контроль над своей жизнью.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Посвящение	8
Введение. Путь	9
Глава 1. Как распознать нарцисса	20
Конец ознакомительного фрагмента.	82

**Шахида Араби
Нарциссический
абьюз. Как распознать
манипуляции, разорвать
травмирующую связь
и вернуть контроль
над своей жизнью**

Научный редактор Татьяна Лапшина

Все права защищены.

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

© 2016 by Shahida Arabi

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

* * *

Посвящение

Я посвящаю эту книгу всем выжившим и тем, кто продолжает бороться: исцеляется, расцветает и преодолевает трудности каждый день.

Ваш голос, ваша история, ваш вклад обладают колоссальным значением и ценностью. Благодарю вас за все, что вы делаете, и за то, кем являетесь – прекрасными, сильными, гениальными и, наконец, свободными людьми.

Особую благодарность я хочу выразить всем, кто помогает жертвам абьюза и защищает их. Ваши искренность и любовь неустанно напоминают нам о том, что каждый выживший обладает безграничной силой – силой не сдаваться и трудиться ради общего блага.

Доступ к электронным ссылкам¹

В книге вы найдете ссылки на онлайн-ресурсы. По возможности я даю полные гиперссылки, однако по некоторым ссылкам лучше переходить через электронную версию книги.

¹ Веб-сайт для перехода по ссылкам: www.selfcarehaven.org/resources-and-meditations (пароль: selfcarewarrior).

Введение. Путь

«Я росла с нарциссическим, абьюзивным отцом и двенадцать лет своей взрослой жизни повторяла один и тот же дисфункциональный паттерн отношений, выйдя замуж за нарцисса и абьюзера. За эти двенадцать лет я никогда не чувствовала себя в безопасности – эмоционально, физически, финансово и психологически. Я никогда не была “достаточно хороша”, чтобы угодить мужу, хотя отдала ему лучшие годы своей жизни и вложила все свои сбережения в его мечту. Я боялась завести с ним детей... Наконец я ушла от него, но прошло уже два года, а мы так и не развелись. Я не живу с ним сейчас, но мы все еще женаты. Он разрушил бизнес, который мы создавали вместе, практически разорил меня и испортил мою кредитную историю. Мне до сих пор тяжело найти в себе смелость и силы, чтобы покончить с этим кошмаром. Два года депрессии и мрака, два года я живу в страхе и все равно стараюсь поддерживать его, хотя он никогда не любил меня и я не получала никакой отдачи».

Хэлли, выжившая из Кентукки

В 2016 году, когда вышло первое издание этой книги, понятия «нарцисс» и «психопат» в контексте романтических отношений были еще мало изучены в литературе. С тех пор эмпирические данные научных исследований подтвердили

многие наблюдения, отмеченные в ранних версиях данной работы. В сентябре 2022 года я дополнила книгу, включив в нее результаты удивительных новых трудов, проведенных за шесть лет после выхода первого издания.

В 2021 году я также провела в Гарвардском университете собственное исследование, одобренное Экспертным наблюдательным советом. Мы анализировали опыт 1294 человек, состоявших в романтических отношениях с партнерами, которые обладали нарциссическими и психопатическими чертами. Хотя полные результаты данного конкретного исследования будут включены в другую публикацию, я добавила в обновленное издание книги некоторые новые наблюдения, а также список литературы, чтобы предложить читателям наиболее актуальную и максимально подробную информацию по теме.

Вы также найдете множество рассказов выживших, которые я собрала во время работы над книгой в 2016 году; они помогли понять данный тип отношений в тот период, когда еще не было проведено никаких опросов и масштабных исследований и ощущалась острая нехватка информации. В 2016 году я, как писатель и ученый, взяла на себя задачу рассказать миру о нарциссическом абюзе – задолго до того, как он попал в мейнстрим и стал популярной темой для обсуждений. С тех пор две мои статьи в этой области получили невероятный отклик – их прочитали более 25 млн человек во всем мире. Также я написала второй бестселлер, который

попал во все крупнейшие книжные магазины, сделав эту тему еще более обсуждаемой. Я бесконечно благодарна всем выжившим, которые внесли свой вклад в мою работу за эти годы. Именно вы помогли другим выжившим, исследователям и активистам лучше понять, как влияют на нашу жизнь отношения с нарциссами и психопатами. Вы – та причина, по которой я занимаюсь своей работой.

Те из нас, кто столкнулся с нарциссическим абюзом еще в детстве, прекрасно знакомы с травматической привязанностью, которая не позволяет вырваться из порочного круга уже во взрослом возрасте, когда мы находимся в отношениях с нарциссами. Один из членов моей семьи был нарциссом, и я с детства наблюдала за нарциссическим абюзом, что привело к разрушительным, токсичным отношениям, которые у меня складывались с нарциссами – друзьями, партнерами, знакомыми и коллегами. Прошло много лет, и я могу сказать, что опыт нарциссического абюза стал для меня даром, а не проклятием, потому что я сумела направить его в позитивное русло и добиться потрясающих результатов в своей жизни.

Важно отметить, что одних только знаний недостаточно, чтобы излечиться от нарциссического абюза, хотя они и имеют огромное значение. Мне пришлось задействовать различные методики исцеления, направленные на сознание, тело и дух. Самоанализ и самосовершенствование не были для меня новинкой, но нарциссический абюз привел меня

к исцелению через катарсис – в противном случае я никогда не прошла бы этот путь. Многие годы я экспериментировала с различными видами осознанности, исцеления и заботы о себе. Это помогло мне вернуть ощущение собственной целостности и самодостаточности, которое я утратила из-за травмы.

В ходе общения с эмоциональными манипуляторами я кардинальным образом переосмыслила понимание уместных границ, вернулась к своим истинным ценностям и нашла силы восстановиться после психологического абьюза, направив полученный опыт в продуктивное русло. Мой путь не был идеальным, мне пришлось преодолеть немало препятствий, а также осознать и проанализировать незажившие раны.

При этом я написала несколько книг, стала одной из первых, кто провел исследования по этой теме, занялась любимым делом, исключила токсичных людей из своей жизни, окончила два лучших университета страны, поделилась опытом и знаниями с многочисленным сообществом выживших и помогла многим людям исцелиться. Теперь я точно знаю: жизнь можно изменить к лучшему, и вы способны использовать свои знания, чтобы достичь успеха и внести собственный вклад в общее дело.

Я бесконечно благодарна за возможность исцелиться самой и помочь в этом другим. *Я в долгу за каждое чудо, которое позволило мне поддержать столько выживших.* Все мы

стремимся к счастью, и путь к нему можно проложить, если превратить боль в исцеление, кризис – в преобразование, распятие – в воскресение. В этой книге я делюсь своей историей и историями других выживших, потому что хочу, чтобы все люди, пережившие абьюз и травму, независимо от своего предыдущего горького опыта знали: сдаваться нельзя.

О книге

В **главе 1** вы получите подробную информацию о нарциссическом расстройстве личности и нарциссических чертах, а также о психопатии. Познакомитесь с последними исследованиями по нарциссическим чертам и тактикам манипуляции, с которыми они ассоциируются. Вы также узнаете, что представляет собой цикл абьюза, чем нарцисс и нарциссический абьюз отличаются от самой обычной эгоистичной сволочи и плохого обращения, откуда берется нарциссизм, что означает нарциссическое поведение и как перевести его на человеческий язык, а также получите представление об общепринятых терминах в сфере нарциссического абьюза и о шаблонах нормальных отношений, которые не работают в отношениях абьюзивных. Наконец, вы узнаете о мифах и стереотипах, осуждающих жертв абьюза, которые обычно мешают несчастным объективно оценить и понять свой опыт.

В **главе 2** мы обсудим биохимические, психологические и травматические связи, которые привязывают жертв

ву к абьюзеру даже после того, как она поймет, с чем имеет дело, а также проанализируем влияние травмы на мозг. Об этом крайне важно знать, потому что многие жертвы винят себя за то, что слишком долго остаются в отношениях с абьюзером, не понимая, как последствия травмы привязывают нас к токсичным партнерам.

Глава 3 и глава 4, пожалуй, самые важные в этой книге, поскольку они подробно рассказывают о том, как вырваться из оков токсичных отношений, и о том, какие виды терапии и методы исцеления помогут восстановиться после абьюза. Мы также обсудим, как раскрыть в себе «суперсилу воина», чтобы оторваться от абьюзивных людей и построить еще более удивительную жизнь после нарциссического абьюза.

Глава 5 полезна тем, кто прервал контакт с абьюзером: здесь вы найдете ресурсы, советы и методы, которые помогут не только прекратить общение с токсичным человеком, но и не возобновлять его. В этой главе вы также увидите список из 111 альтернатив общению с нарциссом – они необходимы, чтобы не допустить срыва.

В **главе 6** мы рассмотрим патологический нарциссизм в нашем обществе и культуре и подробно поговорим о том, как общаться с нарциссическими родственниками, друзьями, коллегами и даже с онлайн-нарциссами, такими как кибербуллеры.

В **главе 7, главе 8, главе 9 и главе 10** представлены заключительные размышления о том, что значит быть выжив-

шим, как излечиться от эмоционального абьюза, вернуть себе контроль и силу воли, а также как превратить травматический опыт в победу, переписав историю своей жизни и выбрав новый сюжет.

Опыт выживших. В конце каждой главы вы найдете не только дополнительные статьи опытных терапевтов, писателей, публицистов, экспертов и исследователей по теме нарциссического абьюза и последствий травмы, но и раздел под названием «Опыт выживших», где представлены результаты сотен опросов, которые я провела с выжившими по всему миру в 2016 году. Такие истории проливают свет на всю сложность и запутанность эмоционального и психологического абьюза именно с той точки зрения, которую часто упускает из виду клинический подход. Это поможет читателям преодолеть разрыв между существующими исследованиями по данной теме и реальным жизненным опытом.

В книгу вошли статьи авторов бестселлеров, лицензированных психотерапевтов, популярных блогеров и публицистов. Для меня большая честь включить в это издание статьи терапевта, писателя и лицензированного клинического социального работника Андреа Шнайдер; писателя и лайф-коуча Лизы Романо; основателя портала «Исцеление комплексной травмы и ПТСР» (Healing Complex Trauma and PTSD), удостоенного наград блогера Лилли Хоуп Лукарио; ведущей радиостанции «Новости ментального здоровья» (Mental Health News Radio) Кристин Уокер; основате-

ля платформы «Настоящая любовь – это обман» (True Love Scam) Дженнифер Смит; терапевта Ингрид Рокке; писателя и коуча Ким Саид, а также основателя портала «Медиа против абьюза» (Ending Abuse Media) Элисон Сорока.

В конце книги вы найдете раздел «Вопросы и ответы», который я настоятельно советую не пропускать, а также список дополнительных ресурсов со ссылками на ряд наиболее информативных веб-сайтов, статей и видео по нарциссическому абьюзу.

Также в издании я оставила ссылки на медитации и размышления на моих ресурсах Self-Care Haven², связанные с темами определенных глав. Обычно я предлагаю их только своим индивидуальным клиентам, но теперь они доступны и для читателей.

Читая эту книгу, как я надеюсь, вы не только почувствуете, что вас понимают и слышат, не только найдете в себе силы встать на путь исцеления, но и сможете помочь другим людям, переживающим схожую ситуацию. Этот опыт, на первый взгляд разобщающий, можно направить на служение высшей цели и использовать для того, чтобы лучше понять наш мир и живущих в нем людей.

Я знаю, что иногда вы теряете надежду, а боль кажется невыносимой, особенно если у вас выработался паттерн привязанности к нарциссам. Однако на этапе восстановления и исцеления перед вами откроется совершенно другой мир.

² Тихая гавань для заботы о себе. *Прим. ред.*

Проявите доброту к себе, даже когда вам кажется, что никто вас не любит. В конце концов вам придется спасти себя самим – снова и снова, несмотря ни на что. Вы и история вашей жизни очень важны для этого мира. Вы заслуживаете всего самого замечательного. Вы сильная, удивительная личность. Вы боец. Вы воин.

Я призываю всех выживших пройти собственный путь исцеления и позаботиться о себе после нарциссического абьюза; вы можете жить полноценной жизнью, используя информацию, которую предлагает моя книга. Этот опыт вдохновит вас на исцеление и придаст вам сил, чтобы воскреснуть из пепла и стать еще лучше.

Сколько бы мы ни учились, сколько бы ни совершенствовались, всегда найдется что-то новое. Путь исцеления на самом деле никогда не заканчивается – это только начало, и я хочу поделиться с вами эффективными инструментами, которые помогли мне достичь своей цели.

Поверьте, когда вы научитесь воспринимать даже самые тяжелые моменты как благословение, ваша жизнь наполнится и другими благословениями – новыми друзьями, которые поддержат вас, новыми мечтами, новыми способами настроиться на свой внутренний божественный компас и осознать собственную, Богом данную, ценность. Внутри вас есть свет, бесконечно превосходящий все испытания, которые вы сейчас переживаете. И этот свет всегда будет гореть, даже во время и после тяжелейших травм.

Нарциссы считают, что могут сломать, уничтожить нас, но на деле они на это не способны. Несмотря на причиненный ими вред, мы сильнее их – сердцем, разумом и душой. Каким бы сломленным вы ни чувствовали себя сейчас, в каждом из вас есть кое-что более сильное, чем абьюз. Это та ваша часть, которая знает, что вы хотите выжить и добиться успеха. Это та ваша часть, которую вы должны услышать, прежде чем распрощаться с надеждой на счастливую жизнь. Это та ваша часть, которая позволит преодолеть разрушения и воссоздать себя заново – как победитель, а не побежденный.

Помните: когда злокачественный нарцисс пытается оскорбить вас, это фактически комплимент, хотя и незапланированный. Потому что на самом деле он говорит: «Ты пугаешь меня. Твой свет сияет слишком ярко, поэтому я должен погасить его. У тебя слишком много поддержки, поэтому я пытаюсь разобщить тебя с семьей и друзьями, изолировать тебя, чтобы ты зависела только от моего одобрения. Твои таланты и сильные стороны слишком бросаются в глаза, поэтому я должен пристыдить тебя, чтобы ты спряталась, ведь я завидую твоему успеху и потенциалу. Твоя внутренняя и внешняя красота слишком очевидна, поэтому я должен вызвать у тебя комплексы, чтобы тебе даже в голову не пришло, что ты заслуживаешь кого-то лучше меня. Твой ум, интуиция и проницательность острее бритвы, поэтому я должен манипулировать тобой, чтобы ты не доверя-

ла самой себе и не распознала моих действий. Твой голос слишком сильный, поэтому я должен заглушить его».

Ваша жажда знаний и исцеления – только первый шаг и стремление к грандиозным свершениям. Вам не место в тени, куда вас вынуждают прятаться. Вы заслуживаете права выйти на свет во всей своей красе. Ваша судьба зависит от осознания собственной ценности и незаменимости в этом мире. Вам есть что предложить, и вам никогда больше не придется жертвовать собой ради желаний другого человека. Вы заслуживаете того, чтобы вас видели и слышали. Кем бы вы ни были и где бы вы ни оказались на данном жизненном этапе, вы всегда можете использовать тяжелый жизненный опыт как ключ к ярким победам. Жизнь после нарциссического абьюза полна чудес, и главное – впустить их.

Глава 1. Как распознать нарцисса

«Мы становимся мишенью для нарциссов, потому что в нас сосредоточено все самое прекрасное и человеческое. Мы способны испытывать настоящую радость и печаль. Они хотят жить через нас – и в итоге губят нас. Но мы встанем на ноги и будем сильнее и мудрее. Мы должны полюбить себя. Мы не жертвы, мы выжившие! Это важнейший жизненный урок».
Дзана, выжившая из Стокгольма

В популярной культуре термин «нарциссизм» используется довольно свободно, обычно подразумевая тщеславие и самолюбование. Тем самым нарциссизм сводится к заурядному качеству, присущему всем и каждому, и нивелируются симптомы, которые проявляют люди, действительно имеющие это расстройство. Хотя нарциссы бывают разными (это целый спектр отклонений), нарциссизм как полноценное расстройство личности – нечто совершенно иное.

Люди, соответствующие критериям нарциссического расстройства личности (НРЛ) или обладающие чертами асоциального расстройства личности (АРЛ), могут быть весьма искусными манипуляторами в интимных отношениях благодаря своей лживости, отсутствию эмпатии и склонности к межличностной эксплуатации. Хотя в этой книге речь пойдет

именно о нарциссических абьюзерах, симптомы двух данных расстройств во многом совпадают; поэтому информация будет актуальна и для отношений с теми, кому в той или иной степени свойственны черты асоциального расстройства личности и психопатии.

В любых отношениях важно научиться распознавать тревожные признаки, общаясь с людьми, которые проявляют черты злокачественного нарциссизма и/или асоциального расстройства, чтобы защитить себя от эксплуатации и абьюза, провести оптимальные границы и принимать благоразумные решения о том, кого оставить в своей жизни, а кого из нее исключить. Понимание сути этих токсичных отношений и их воздействия на нас оказывает колоссальное влияние на нашу способность заботиться о себе.

Нарциссизм и психопатия

«Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам» (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed.; American Psychiatric Association, 2013, далее – DSM-5) относит к нарциссам людей с первазивной манией величия (мысленной или поведенческой)³, чрезмерной потребностью в восхищении и отсут-

³ Под первазивной манией величия понимается переоценка собственной важности, значимости, известности, популярности, славы, тщеславия, богатства, власти и влияния, проявляющаяся в мыслях и действиях в разных сферах жизни.

ствием эмпатии начиная со старшего подросткового возраста и в самых разных контекстах. О нарциссизме человека говорит наличие минимум пяти признаков из перечисленных ниже:

- преувеличивает свои достижения и таланты, ждет признания собственного превосходства, не подкрепленного соответствующими достижениями (гипертрофированное чувство собственной значимости);
- одержим фантазиями о безграничном успехе, власти, гениальности, красоте и идеальной любви;
- убежден, что он особенный, уникальный и понять его могут только другие особенные люди с высоким статусом, с которыми ему и следует общаться;
- требует чрезмерного восхищения;
- считает, что ему все должны (необоснованные ожидания особой благосклонности или безоговорочного выполнения его требований);
- занимается межличностной эксплуатацией: пользуется другими людьми для достижения собственных целей;
- лишен эмпатии: не желает осознавать и учитывать чувства и потребности других людей;
- нередко завидует другим и считает, что они завидуют ему;
- отличается высокомерием и надменностью.

Хотя НРЛ считается полноценным расстройством лич-

ности с продолжительными дисфункциональными и разрушительными моделями поведения, можно выделить целый спектр черт нарциссизма и субклинического нарциссизма. Недавно ученые, изучающие НРЛ, выделили два отдельных подтипа: грандиозный нарциссизм и уязвимый нарциссизм, при этом некоторые исследователи считают, что индивид может обладать и тем и другим (Krizan & Herlache, 2018; Ponti et al. 2019). Люди с более высоким уровнем грандиозного нарциссизма проявляют гипертрофированное чувство собственной значимости, реже страдают от внутренних переживаний, имеют более высокую самооценку, социальное бесстрашие и уверенность. Люди с чертами уязвимого нарциссизма склонны к гиперчувствительности, страху и избеганию, хотя оба подвида демонстрируют межличностные трудности и могут проявлять агрессию в отношениях (Rohmann et al., 2012; Jauk et al., 2022; Papageorgiou et al., 2019).

Недавний метаанализ 437 исследований (Kjærвик and Bushman, 2021) показал, что нарциссизм связан с агрессией и жестокостью. Это касается и уязвимого, и грандиозного нарциссизма, а также патологического и непатологического нарциссизма. Агрессия принимает самые разные формы, включая скрытую, прямую, смещенную, вербальную агрессию, травлю, а также реактивную и проактивную агрессию. Хотя связь с агрессией сильнее при наличии провокации (когда нарцисс чувствует угрозу в виде негативной оценки или критики), даже в ее отсутствие она остается значи-

тельной, что подтвердили многие исследования. Это важно учесть, поскольку неспровоцированная агрессия может навредить тем, кто состоит в близких отношениях с индивидами, имеющими нарциссические, а также психопатические черты. Исследование ученых, проведенное в 2019 году, также показало, что партнеры и родственники патологических нарциссов испытывают более высокий уровень эмоциональной нагрузки, чем близкие люди индивидов с другими видами психопатологии. Партнеры и родственники нарциссов также демонстрируют более высокий уровень депрессии, тревожности и неэффективных копинг-стратегий⁴. Другое исследование показало, что нарциссическое расстройство личности вызывает боль и дистресс⁵ у окружающих в большей степени, чем другие расстройства (Miller et al., 2007).

⁴ Копинг-стратегии – способы совладения со стрессом. К эффективным копинг-стратегиям относятся прямые попытки справиться с проблемой, самостоятельно или обратившись за помощью к другим людям. Неэффективные копинг-стратегии – стратегии избегания, которые связаны с неспособностью справиться с ситуацией. *Прим. науч. ред.*

⁵ Дистресс – состояние, развивающееся вследствие длительного воздействия стрессоров, от которых невозможно избавиться. Обычно стрессоры вызывают стрессовую реакцию, которая помогает человеку приспособиться к меняющимся условиям среды: например, убежать от хищника или победить его в битве. Но если «хищник» – это кричащий босс или партнер с НРЛ, стрессовые ответы не решают проблему, стресс становится негативным, то есть переходит в дистресс. Происходят изменения в нервной системе и других системах органов, могут ухудшаться концентрация внимания и запоминание, появляться раздражительность или апатия. *Прим. науч. ред.*

Более того, исследования в области неврологии показали, что у пациентов с НРЛ нетипичный объем серого вещества в областях мозга, отвечающих за эмоциональную эмпатию, таких как островковая доля, дорсолатеральная и медиальная префронтальная кора (Schulze et al., 2013). Но это не означает, что нарциссы не способны контролировать свое поведение, поскольку другие исследования показывают, что у них сохраняется когнитивная способность к эмпатии – умению распознавать чувства другого человека и их причины (Ritter et al., 2011). Однако нарциссы нередко злоупотребляют этой способностью ради достижения собственных целей, не заботясь о том, сколько вреда они причиняют окружающим.

Подобно нарциссизму, психопатия ассоциируется с отсутствием эмпатии и агрессией в близких отношениях. Возможно, у вашего партнера есть как нарциссические, так и психопатические черты. Злокачественный нарциссизм – разговорный термин для описания нарцисса, обладающего чертами не только нарциссическими, но и антисоциальными и психопатическими; вот почему важно обсуждать и нарциссизм, и психопатию: вполне возможно, что вы столкнулись с человеком, обладающим и теми и другими чертами и находящимся на более высокой точке нарциссического спектра (Faucher et al., 2021).

Психопатия, хотя у нее нет собственных диагностических критериев в DSM-5, – это расстройство, упоминаемое в диагностических критериях антисоциального расстройства лич-

ности, связанное со значительным дефицитом эмпатии, совести, моральных решений, а также с импульсивностью. Индивид с АРЛ демонстрирует хроническое безразличие к правам других людей и легко нарушает их. Начиная с 15-летнего возраста его могут отличать такие черты, как неумение соблюдать социальные нормы, лживость, импульсивность, раздражительность, агрессивность и отсутствие угрызений совести (APA, 2013). Согласно DSM-5, подобный паттерн поведения также называют психопатией или социопатией.

Психопатия предполагает демонстрацию бессердечия, безэмоциональности помимо криминального поведения и нарушения закона. В четырехфакторной модели психопатии (Hare and Neumann, 2005) рассматриваются четыре основных измерения: межличностный фактор (пустословие / поверхностное обаяние, чрезмерное чувство собственной значимости, патологическая ложь); аффективный (отсутствие угрызений совести и чувства вины, поверхностные эмоции, бесчувственность / отсутствие эмпатии, неумение нести ответственность за свои поступки); образ жизни (потребность в стимуле / склонность к скуке, импульсивность, безответственность, беспорядочные половые связи, паразитический образ жизни, отсутствие реалистичных целей) и антисоциальный фактор (нарушение поведенческого контроля, поведенческие проблемы уже в детстве, подростковая преступность, отмена условного освобождения, криминальный ум). Два аспекта – межличностный и аффектив-

ный – особенно важно учитывать, когда речь идет о межличностной эксплуатации и агрессии психопата в близких отношениях, и именно эти аспекты отличают психопата от индивидов с асоциальным расстройством личности.

Подобно тому как нарциссизм делится на грандиозный и уязвимый, психопатия также имеет два подвида: первичный и вторичный. Считается, что первичные психопаты родились такими, в то время как вторичные (некоторые ученые называют их социопатами) созданы внешней средой. Исследования показывают, что индивиды с первичным подвидом психопатии больше склонны проявлять бессердечие / безэмоциональность, а также эмоциональную отстраненность, в то время как вторичные психопаты более импульсивны и тревожны (Skeem et al., 2007). Первичные психопаты реже сталкиваются с детскими травмами, депрессией, психологическим стрессом и посттравматическими симптомами, чем психопаты вторичные (Kimonis et al., 2011).

Мозг психопатов имеет некоторые отличия в миндалинах, вентромедиальной префронтальной коре, стриатуме и других областях «нравственной сети нейронов», отвечающей за эмоциональную реакцию, садизм, чувствительность к вознаграждению, эмпатию, нравственные суждения и принятие решений (Decety et al., 2013; Harenski et al., 2010; Blair, 2010; Glenn & Raine, 2009; Glenn et al., 2010; Kiehl et al. 2001; Yang et al., 2006). Как правило, психопатические индивиды склонны к бесстрашию, садизму и беспощадности. Такие ис-

следования, как фМРТ⁶ и сканирование мозга, показали сокращение объема серого вещества в миндалинах и ослабленную активность этой области у индивидов с ярко выраженными психопатическими чертами во время выполнения задач, связанных с осмыслением эмоций, реакцией на аверсивные стимулы и принятием нравственных решений, что указывает на соответствующий дефицит (Kiehl et al., 2001; Yang et al., 2006; Glenn & Raine, 2009). Такой дефицит может проявляться в бессердечии и причинять эмоциональный и физический вред тем, кто состоит в близких отношениях с индивидами, обладающими психопатическими чертами.

Однако особенности головного мозга не снимают ответственности с психопатических индивидов. Подобно нарциссам, психопатические личности обладают интеллектуальной способностью отличать добро от зла, именно поэтому они и стремятся скрыть свои проступки с помощью обмана. Но у них отсутствует аффективная способность к заботе, а некоторые даже получают садистское удовольствие, причиняя боль окружающим. Индивиды с психопатическими чертами не только склонны к межличностной эксплуатации, но и бывают жестоки. Как показывают исследования, оба типа личности – нарциссы и психопаты – склонны к абьюзу (Gerwitz-Meydan & Finzi-Dottan, 2017; Carton & Egan, 2017). Многие

⁶ Функциональная магнитно-резонансная томография; позволяет определить активацию определенной области головного мозга во время нормального его функционирования под влиянием различных физических факторов (к примеру, движение тела) в норме и при разных патологиях. *Прим. ред.*

занимаются не только финансовым мошенничеством, но и аферами в личных отношениях, прибегая к инструментальной агрессии (преднамеренной, спланированной для достижения цели), совершают хладнокровные убийства, проявляют беспричинный садизм и жестокость к своему партнеру, изменяют ему (Adams et al., 2014; Fernández-Suárez et al., 2018; Porter & Woodworth, 2002).

Исследования показывают, что психопатические индивиды переживают меньше эмоционального возбуждения во время своих преступлений, чем преступники – не психопаты, что говорит об отсутствии страха и эмпатии и недостатке эмоциональной восприимчивости относительно вреда, который они причиняют своим жертвам (Glenn et al., 2009; Porter & Woodworth, 2002; Porter et al., 2003; Blair, 2010). Их бесстрашный темперамент содействует проявлению садистской и инструментальной агрессии без какого-либо стеснения или боязни последствий. В романтических отношениях это может привести к тому, что эксперты по психопатии называют отношениями с постоянным риском потенциального вреда (Woody, 2019).

Исследования по нарциссизму и тактикам манипуляции

Ниже даются клинические определения с перечнем конкретных признаков нарциссизма, указанных в списке диа-

гностических критериев, однако в жизни нарциссы и психопаты действуют намного изощреннее, коварнее и незаметнее. Исследования подтверждают связь между обоими видами нарциссизма (и в некоторой степени психопатией) и конкретными типами поведения, оказывающими деструктивное влияние на отношения.

Газлайтинг. Это такой метод манипуляции, когда один человек убеждает другого, что его мысли, восприятие или убеждения ошибочны (Riggs and Bartholomaeus, 2018). Ученые подчеркивают, что газлайтинг – психологически насильственная попытка создать «абсурдную межличностную атмосферу», где жертву выставляют сумасшедшей или она чувствует, что сходит с ума (Sweet, 2019). В научной литературе газлайтинг ассоциируется с асоциальными чертами. Исследователи побеседовали со 104 респондентами, пережившими жестокое обращение со стороны партнера и состоявшими в отношениях с асоциальными и психопатическими индивидами (Leedom and colleagues, 2019). Это исследование показало, что их партнеры часто использовали тактику газлайтинга. Другое исследование, в котором участвовали 250 молодых взрослых, подтвердило связь между асоциальными чертами и газлайтингом, проанализировав личностные черты абьюзеров и их жертв (Miano et al., 2021). Многие терапевты также отмечают в своем клиническом опыте связь между нарциссическими чертами и газлайтингом (Stern, 2007; Sarkis, 2018).

Злонамеренная зависть. Люди с нарциссическими и психопатическими чертами и поведением склонны саботировать цели и планы тех, кому они завидуют, включая своих интимных партнеров. Злонамеренная зависть отличается от доброжелательной – она предполагает действия, направленные на то, чтобы навредить человеку. Злонамеренная зависть в науке ассоциируется с нарциссическими и психопатическими чертами. Лэнг с коллегами провели в 2018 году три исследования, охватившие в общей сложности 3123 участника, и пришли к выводу, что и доброжелательная, и злонамеренная зависть связаны с чертами личности «темной триады»⁷. Исследование 2016 года выявило, что злонамеренная зависть связана с уязвимым нарциссизмом и нарциссическим соперничеством, противоположной стороной нарциссизма.

Провоцирование ревности (создание любовных треугольников). Согласно исследованиям, грандиозные и уязвимые нарциссы, как и психопаты, используют тактику манипуляции под названием «провоцирование ревности» (Tortoriello et al., 2017). Грандиозные нарциссы заставляют других людей ревновать, чтобы получить власть и контроль, в то время как уязвимые нарциссы вызывают ревность не только ради власти и контроля, но и чтобы отомстить

⁷ К «темной триаде» исследователи относят психопатические, нарциссические черты личности и макиавеллизм (склонность к манипуляциям, цинизм, игнорирование морали). *Прим. ред.*

партнеру, проверить отношения на прочность и компенсировать свою низкую самооценку. Другое исследование касалось 244 женщин и 103 мужчин, соответствующих критериям психопатии: оно показало, что первичная психопатия побуждает к провоцированию ревности ради обретения контроля или мести партнеру. Однако вторичный психопат провоцирует ревность, чтобы проверить отношения, получить контроль и власть над партнером и повысить самооценку (Massar et al., 2017).

Бомбардировка любовью, которая сменяется неожиданным обесцениванием. Ученые называют бомбардировкой любовью чрезмерную связь в начале романтических отношений – с целью получить власть и контроль над жизнью человека ради нарциссического самоутверждения (Strutzenberg et al., 2017). Подобная тактика манипуляции ассоциируется с различными культурами и грумингом⁸. Однако многие исследователи, клиницисты, психотерапевты и выжившие утверждают, что бомбардировку любовью часто используют нарциссические и психопатические личности, особенно в начале отношений. Эта практика может выражаться в общении, лести, пустых обещаниях и неискренних разговорах о родственных душах.

Хотя бомбардировка любовью изучена меньше, чем дру-

⁸ Груминг – форма сексуализированного насилия над ребенком, когда взрослый старается с ним подружиться, нахваливая и задаривая подарками, чтобы вступить в интимные отношения. *Прим. науч. ред.*

гие методы манипуляции, предварительные исследования подтверждают, что она может быть связана с нарциссизмом. Выборка из 484 студентов в возрасте 18–30 лет показала, что бомбардировка любовью связана с нарциссическими склонностями и негативно влияет на самооценку, а также способствует более частому использованию социальных сетей и текстовых сообщений в романтических отношениях (Strutzenberg et al., 2017). Бомбардировка любовью с последующим обесцениванием и периодическим подкреплением может создать особенно сильные травматические привязанности, где чередующиеся периоды абьюза и нежности еще больше привязывают жертву к агрессору (Reid et al., 2013). Действительно, мое собственное исследование 2021 года в Гарварде, охватившее 1294 участников, показало неоспоримую связь между бомбардировкой любовью, бойкотом (игнорированием), провоцированием ревности и нарциссическими и психопатическими чертами (Arabi, 2023).

Бойкот (игнорирование). Один из самых деструктивных стилей общения – бойкот: согласно исследованиям, он особенно вредит супружеским отношениям. Бойкот – стиль общения, для которого характерно отказываться обсуждать какие-либо вопросы, решать проблемы и сотрудничать в отношениях. Исследование Хорана и коллег, проведенное в 2015 году, показало, что индивиды с чертами «темной триады» чаще демонстрируют презрение, критику, бойкот и защитное поведение. Такие поведенческие такти-

ки называют четырьмя всадниками апокалипсиса, которые, по мнению исследователей, предсказывают конец отношений (Gottman & Silver, 1999). Бойкот может быть частью паттерна требование – отказ, когда жертва пытается решить проблемы или обсудить абьюзивное поведение, но агрессор игнорирует ее. Подобный уход от общения иногда воспринимается как романтическое отвержение, которое может активировать области мозга, связанные с утратой, острым желанием и эмоциональной регуляцией (Casiorro et al., 2016).

Что представляет собой нарциссический абюз

Нарциссические партнеры занимаются хроническими манипуляциями и обесцениванием своих жертв, вызывая у них ощущение собственной ничтожности, тревожность и даже мысли о самоубийстве. Подобный вид постоянной манипуляции включает также абьюзивный цикл идеализация – обесценивание – отвержение, когда нарциссы бомбардируют жертву любовью, обесценивают ее и отвергают, а затем начинают все сначала. Именно это называется нарциссическим абюзом – абюзом со стороны партнера с НРЛ, который находится на дальнем конце нарциссического спектра. Такой тип поведения может оставить психологические и эмоциональные шрамы на всю жизнь.

Эксперт по психологическим травмам Пит Уокер считает, что, по сути, хроническое эмоциональное насилие, особенно

если вы пережили его в детстве, а затем снова во взрослом возрасте, может вызвать симптомы ПТСР или комплексного ПТСР⁹. Нарциссический абьюз особенно опасен именно потому, что использует самые коварные, незаметные и завуалированные методы, чтобы унижить партнера. Благодаря самой сути подобного абьюза нарциссам удается избежать ответственности, ведь внешнему миру они предстают в фальшивом облике, который, как правило, представляет собой обворожительную маску, скрывающую их жестокость.

Важно помнить, что нарциссы не разрушают вашу жизнь явным образом, как это может сделать физически жестокий партнер, – они сеют в вашем сознании семена, которые и приводят к разрушению. Они возвращают сомнения, которых раньше не было, искусственным образом прививают комплексы, не имеющие никакого обоснования, посыпают солью раны, которые, как они прекрасно знают, вы хотели бы залечить, – и все это под видом помощи или газлайтинга, когда вас убеждают, что абьюзивное отношение заслужили

⁹ Посттравматическое стрессовое расстройство может развиваться в результате пережитой человеком травмирующей ситуации – единичной и повторяющейся. К таким ситуациям относятся: угрозы жизни, целостности организма, или наблюдения угрозы жизни и целостности других людей, или ситуации, воспринятые как таковые. КПТСР (комплексное посттравматическое стрессовое расстройство) может развиваться, если травмирующая ситуация повторяется снова и снова и у человека нет возможности это прекратить, как, например, бывает у детей, росших в дисфункциональных семьях. Тогда на первый план среди симптомов выходит негативное самоотношение и нарушение эмоциональной регуляции. [Подробнее см. ниже](#). *Прим. ред.*

или спровоцировали вы сами. Кроме того, они переворачивают ситуацию с ног на голову, выставляя абьюзером вас.

Итак, вы узнали из исследований, какие типы поведения ассоциируются с нарциссизмом и психопатией. Но как это выглядит в реальных отношениях? Токсичное поведение в нарциссическом абьюзе может выражаться следующим образом, хотя и не ограничивается данными примерами:

- Чрезмерная критика и контроль по отношению к партнеру, скрытое и открытое унижение через жестокий вербальный абьюз и манипуляции, призванные изолировать и морально растоптать партнера. Нарциссы и психопаты демонстрируют свое презрение к окружающим, тем самым утверждая свою власть и ложное чувство превосходства. Это могут быть словесные оскорбления, грубые унижения, замаскированные под шутки, обесценивание, презрительные замечания о внешности жертвы, о ее интеллекте, работе, образе жизни, умениях, достижениях, а также друзьях и родственниках, то есть о том круге поддержки, который есть у жертвы вне этих отношений.

- Физическое и/или сексуальное насилие. Такой партнер может бить свою жертву кулаками или какими-то предметами, толкать, давать пощечины, душить, принуждать ее к сексу без согласия и навязывать сексуальные ситуации, которые вызывают у нее дискомфорт. Нарцисс может угрожать, что расстанется с жертвой или разрушит ее жизнь, если она не выполнит его требования.

- Создание враждебной или агрессивной ситуации, которая вызывает у жертвы эмоциональный дистресс, особенно вследствие нарциссического гнева из-за какой-нибудь мелочи. Абьюзер создает такую атмосферу, где жертва чувствует себя в ловушке, полностью находится в его власти и сильно ограничена в своих словах и действиях.

- Резкая смена поведения – то огонь, то лед, то любовь, то унижения. Это абьюзивный цикл идеализации, обесценивания и отвержения. Абьюзер ведет себя холодно и бесцеремленно без видимой на то причины, затем возвращается к любящему, нежному поведению, применяя метод так называемого периодического подкрепления. Это приучает жертву с каждым разом ожидать меньшего от общения, программирует ее ассоциировать любовь с непредсказуемостью, дистрессом и тревогой. Позже жертву отвергают, унизив и обесценив ее, нередко сопровождая это целой клеветнической кампанией, – так нарцисс чувствует, что вышел из ситуации победителем.

- Тотальный контроль каждого аспекта жизни своей жертвы, изолирование ее от семьи и друзей. Сюда же относится саботирование дружеских и семейных отношений жертвы, важных для нее жизненных событий, целей и стремлений.

- Игнорирование жертвы и бойкот, если она выражает желание обсудить те или иные неприятные аспекты отношений. Нарцисс наказывает жертву молчанием или вообще уходит,

чтобы вызвать у нее ощущение хронической незащищенности, вынуждая ходить на цыпочках и с удвоенными силами угождать абьюзивному партнеру.

- Создание любовных треугольников, стравливание жертвы с другими своими симпатиями, включая бывших партнеров; патологическое вранье и измены партнеру, многочисленные связи на стороне; сравнение внешности, личных качеств, успехов жертвы с другими людьми, чтобы вызвать у нее чувство собственной никчемности. Измены вызваны не разочарованием в основном партнере, а садистской потребностью в нарциссической подпитке. Топливом для нарцисса может стать внимание окружающих людей, а также эмоциональные переживания жертвы в ответ на провоцирование ревности.

- Газлайтинг жертвы, попытки убедить ее в том, что никакого абьюза не происходит, отрицая, минимизируя или рационализируя агрессию. Уклонение от любых разговоров об ответственности. Абьюзер намеренно заводит разговор в тупик, заявляет дикие претензии, обвиняет жертву и проецирует на нее собственное поведение.

- Проведение целой клеветнической кампании против своей жертвы, чтобы дискредитировать ее личность и репутацию и оставить без круга поддержки. Это может быть проецирование собственного поведения на жертву, чтобы никто не поверил ее рассказам об абьюзивных отношениях.

- Перекалывание вины и проецирование собственных

деструктивных черт на партнера, прячась за фальшивой харизматичной маской, чтобы выставить свою жертву сумасшедшей. Можно сказать, что нарциссы приписывают свои качества и недостатки жертве, будто говорят: «Вот, дарю тебе свою патологию. Мне она больше не нужна».

Так выглядит нарциссический абьюз, но, к сожалению, в полном объеме о нем не говорят ни на одном психологическом факультете и ни в одном диагностическом учебнике, хотя такие методы манипуляции можно найти в многочисленных книгах экспертов по нарциссизму, рассказах психологов, которые работали с выжившими, а также в тысячах историй самих выживших. Связь между нарциссическими и психопатическими чертами и подобными методами манипуляции теперь подтверждается множеством исследований, упомянутых выше.

Изучив типы деструктивного нарциссического поведения и их воздействие на жертв, вы сумеете разобраться, нарцисс ваш партнер или нет. Любой может стать жертвой нарциссического абьюза, независимо от пола и происхождения. Если ваш партнер проявляет подобное токсичное поведение, как минимум это можно назвать эмоциональным, вербальным и психологическим насилием. Деструктивные нарциссы, безусловно, крайне опасны, но даже если ваш партнер демонстрирует всего лишь некоторые паттерны поведения, перечисленные выше, и отказывается меняться, то и без официального диагноза НРЛ понятно: такие отношения токсич-

В чем причины нарциссизма?

Результаты неоднозначны, но исследования указывают на завышенную родительскую оценку

Говоря о нарциссическом тщеславии и самолюбовании, мы часто вспоминаем миф о Нарциссе¹⁰, но нам остро не хватает более глубокого обсуждения причин НРЛ. Нарциссизм действительно все чаще встречается в нашем мире, но в чем именно это проявляется, особенно если говорить о полноценном расстройстве личности? Существует множество теорий о том, как нарциссизм пробуждается в индивиде, – от появления «нарциссической раны» в детстве до паттерна идеализации и обесценивания со стороны родителя; есть даже неврологический подход, который акцентирует внимание на структурных аномалиях в областях мозга нарциссов, связанных с соперничеством (Schulze et al, 2013). Однако

¹⁰ В пятнадцатилетнего сын Кефиса и Лириопеи, Нарцисса, влюбилась горная нимфа Эхо. Она попыталась заключить Нарцисса в объятия, но тот холодно отверг ухаживания Эхо и прогнал ее. Несчастливая нимфа провела остаток жизни в страданиях, тело увядало до тех пор, пока от нее не остался только голос, способный лишь на повторение других звуков. Богиня мщения Немезида, прослышав об этом, заманила Нарцисса в лесную чашу к источнику с зеркально спокойной водой, в котором юноша увидел самого себя. Не отдавая себе отчета в том, что это – лишь отражение, он влюбился в свой образ. В конце концов он умер от истощения, осознав невозможность взаимной любви к самому себе, а на месте его тела вырос цветок нарцисса. *Прим. ред.*

до сих пор нет четкого ответа на вопрос, почему появляется нарциссическое расстройство личности.

Долгое время психологи предполагали, что нарциссы пережили психологическую травму в детстве – эмоциональное или физическое пренебрежение со стороны вечно критикующего родителя (Kernberg, 1975). Эта острая детская травма, так называемая нарциссическая рана, может привести к атрофии способности к эмпатии как крайней форме самозащиты (Lavender, 2014). Психологи считают, это может быть вызвано поведением родителя, который пренебрегал ребенком, унижал и обесценивал его, что привело к компенсаторному нарциссизму (Millon, 1981), к рождению фальшивого «я», предназначенного исключительно для самозащиты, когда ребенок верит в иллюзию собственного превосходства и прячет за ней низкую самооценку.

Однако эмпирические данные говорят о том, что причиной нарциссизма способна стать *завышенная оценка* ребенка, которая позволяет ему ощущать себя ребенком вечно, без каких-либо последствий и без объективного обоснования этой предполагаемой безупречности. Именно паттерн завышенной оценки, а не обесценивания со стороны родителя может вызвать задержку эмоционального развития ребенка – другими словами, избаловать ребенка настолько, что у него появится чрезмерное чувство собственного достоинства и пренебрежение эмоциями окружающих.

Долгосрочное исследование 2015 года, охватившее

565 молодых участников и их родителей, показало: со временем завышенная родительская оценка приводит к нарциссизму среди детей, а вот отсутствие родительского тепла не прогнозирует появления нарциссических черт. Эти результаты противоречат нашим ожиданиям, учитывая общепринятую теорию о том, что следствием нарциссизма является детская травма. Вот что говорят исследователи: «Нарциссизм связан с завышенной оценкой родителей, а не с отсутствием родительского тепла. Можно сделать вывод, что дети приобретают нарциссические черты отчасти потому, что перенимают необъективный взгляд собственных родителей на себя; например: “Я лучше других”, “Я вправе рассчитывать на привилегии”» (Brummelman et al, 2015).

Недавно провели еще одно исследование, указавшее на тесную связь между завышенной родительской оценкой и развитием такой нарциссической черты, как уверенность в собственной исключительности. Исследование 2020 года, в котором участвовали 328 индивидов, показало: завышенная оценка в детстве, чрезмерная опека и потакающий стиль воспитания связаны с более ярко выраженными чертами патологического нарциссизма (van Schie et al., 2020). Примечательно, что данная работа не выявила прямого влияния плохого отношения к ребенку на развитие у него нарциссических черт. Как отмечают исследователи, чрезмерная избалованность ассоциируется с чертами и грандиозного, и уязвимого нарциссизма, а также связана с развитием нереали-

стичного восприятия себя и ощущения собственной привилегированности.

В работе «Треснувшее зеркало: признаки нарциссического расстройства личности у детей» (The Cracked Mirror: Features of Narcissistic Personality Disorder in Children, 2009) доктор Карен Барденштейн отмечает: в детстве существует ряд факторов риска. Нарциссами рискуют стать дети нарциссических родителей; усыновленные или удочеренные дети, избалованные приемными родителями или соперничающие со своими биологическими братьями и сестрами; дети успешных родителей, особенно если у ребенка отсутствуют способности таких родителей; избалованные дети состоятельных или разведенных родителей, тем более если разошедшиеся супруги относятся к ребенку как к трофею, который надо завоевать.

Поскольку я обучала маленьких детей из довольно состоятельных семей, то, безусловно, наблюдала, как зарождается и развивается это чувство собственной исключительности из-за родителей, потакающих плохому поведению своих детей, позволяющих им нарушать чужие личные границы, даже не извиняясь. Родители, привившие своим детям чрезмерное чувство собственной исключительности, демонстрировали полное безразличие к их поведению и потакали им, даже когда они выходили за все возможные рамки. Мамы и папы, которые научили своих детей здоровым границам и уважению, чаще проявляли эмпатию, угрызения сове-

сти и ответственность за свое поведение. Тем не менее родители сами по себе далеко не всегда ответственны за появление нарциссических черт у детей: нередко в семье царит атмосфера любви и приятия, а дети все равно вырастают нарциссами.

Мы также видим появление нарциссизма в тех случаях, когда родители обращаются со своими детьми как с трофеем или сами живут через них, опосредованно (по сути, унижая и рассматривая ребенка как объект, что учит маленького нарцисса воспринимать окружающих людей так же – как объекты, которыми можно пользоваться), но при этом переоценивают их значимость. В данном случае можно говорить одновременно о переоценке и пренебрежении, которые способствуют развитию нарциссических черт: родители могут переоценивать ребенка и считать его совершенством, но в то же время внушать ему чувство собственной ничтожности, не предоставляя ребенку здоровую обратную связь, которая помогла бы объективно оценить и признать его истинную личность.

Это происходит потому, что нарциссического ребенка переоценивают, считают безупречным, и подобная оценка не сбалансирована реалистичной обратной связью. На ребенка оказывается давление, от него требуется быть трофеем, а не полноценным человеком. Это также прививает детям чувство собственной исключительности, убеждая их в праве получать то, чего они не заслужили. Поскольку ро-

дательская переоценка не сбалансирована признанием несовершенной человеческой сущности ребенка, у него вырабатывается ощущение собственной грандиозности, колеблющееся между низкой самооценкой и раздутым эго, – другими словами, нарциссизм вместо здорового самовосприятия. Это также может привести к тому, что ребенок будет чрезмерно акцентировать внимание на каком-то одном своем качестве (например, внешности, интеллектуальных способностях или других талантах) вместо здоровой самооценки и принятия себя.

В нарциссизме есть и генетический компонент – биологическая предрасположенность, передаваемая по наследству. В 2018 году обзор многочисленных исследований по близнецам подтвердил тот факт, что нарциссизм – генетически обусловленная черта, в значительной степени наследуемая (Luo & Cai, 2018). Есть также нейробиологическая точка зрения, которая обращает наше внимание на то, как мозг человека с НРЛ отличается от мозга человека без данного расстройства. Исследования выявили структурные аномалии, связанные с сопереживанием и эмпатией в мозге нарциссического индивида, что весьма любопытно, если учесть, что психопаты тоже могут иметь аномалии в строении мозга, касающиеся эмпатии и таких просоциальных эмоций, как чувство вины и справедливости (Schulze et al, 2013; Glenn & Raine, 2009; Sethi et al, 2015).

Хотя все эти теории интересны и опираются на факты,

я бы хотела отметить, что клиницисты до сих пор не пришли к единому мнению о том, что вызывает НРЛ. Ответ, скорее всего, более сложный, чем может предложить одна из теорий. Психопатологию нередко вызывает сочетание биологической предрасположенности и внешней среды. Есть также межкультурные компоненты, которые повышают вероятность возникновения некоторых психических расстройств в определенных странах или приводят к неодинаковым их проявлениям в различных контекстах.

Также следует учитывать факторы защиты и факторы риска, которые определяют, проявится ли нарциссизм в виде полноценного расстройства личности или нет и как именно он возникнет у конкретного человека. Обычно дело не только в генах и не только в воспитании, а, скорее, в сочетании обоих этих аспектов. Факторы, влияющие на проявление тех или иных расстройств, включают наличие сильного круга поддержки, доступа к терапии / медикаментам, воспитание, религиозные убеждения, культуру, медиа, а также опыт вне семьи, такой как травля, сексуальное насилие, проявление жестокости или другие травмы, которые могут ослабить или укрепить предрасположенность к патологии.

Проще говоря, нарциссы, вероятно, появляются по самым разным причинам и имеют самое разное происхождение и воспитание. Лично я встречала нарциссов из обоих типов семей: и переживших травму в детстве, и переоцененных, которым родители с ранних лет привили чрезмерное

чувство собственной привилегированности.

Поэтому, хотя выжившие не могут с абсолютной уверенностью сказать, что вызвало НРЛ у их партнеров, в одном они могут быть уверены: отношения с нарциссом крайне опасны и разрушительны из-за отсутствия эмпатии и склонности к эксплуатации у таких людей. Я считаю, что вопросы «почему?» и «как?» часто вызывают путаницу (а кто же виноват на самом деле?) и внушают чувство вины жертве, а не абьюзеру. Тот факт, что у человека есть расстройство, не значит, что психологическое насилие с его стороны не причинит вам боли или что он не обязан обратиться за помощью и пройти курс лечения. Психическое расстройство не снимает с него ответственности за жестокое или манипулятивное поведение и не делает абюз менее разрушительным для жертвы.

Как раз наоборот. Если у человека есть психическое расстройство и он не обращается за профессиональной помощью, чтобы изменить поведение, причиняющее вред окружающим, а вместо этого использует собственную патологию как оправдание, чтобы продолжать мучить окружающих, такой человек должен нести ответственность за свои поступки. Да, можно сочувствовать ему, если он пережил эмоциональную травму в детстве, но это сочувствие не должно заслонять собой следующий факт: если он не хочет измениться и пройти лечение, как многие нарциссы, то мы должны прежде всего сочувствовать себе и заботиться о себе – и пре-

кратить с ним общаться.

В подобных односторонних отношениях вас в конечном счете будут использовать как объект, обеспечивающий поклонение, похвалу, внимание и другие нужды нарцисса, то есть как источник нарциссического топлива (Otto Fenichel, 1945). Если вы вступаете в отношения с нарциссом, будьте осторожны: его маска нередко настолько очаровательна и настолько отличается от его истинного «я», что вас может затянуть в порочный цикл нарциссического абьюза, из которого очень нелегко выбраться. Когнитивный диссонанс, вызванный влюбленностью в эмоционального хищника, усиливается фальшивой маской, которую нарцисс представляет миру. Отношения с нарциссом нередко сопряжены с тем или иным психологическим, эмоциональным, а в некоторых случаях физическим и сексуальным насилием – в зависимости от того, в какой части нарциссического спектра находится абьюзер.

Кто же такой нарцисс

Возможно, вы задумались, кто ваш партнер – нарцисс, социопат или психопат. Как мы уже говорили, между этими категориями есть отличия, но в книге мы рассмотрим общие симптомы, а именно отсутствие эмпатии и межличностное эксплуатирующее поведение. Социопатов и психопатов объединяет чудовищное пренебрежение законом, общественными

ми нравами, правами окружающих, а также склонность к жестокому поведению. Согласно «Перечню психопатических черт» Роберта Хеира, психопатам свойственны бессердечие и отсутствие эмпатии, пустословие и поверхностное обаяние, паразитический образ жизни, неумение нести ответственность за свои действия, поверхностные эмоции и беспорядочная половая жизнь. Все эти черты и типы поведения присущи также нарциссам.

Однако психопаты нередко имеют в своем послужном списке подростковую преступность и криминальную универсальность. Хотя психопаты тоже выступают в роли эмоциональных аферистов и могут сесть вам на шею ради собственной выгоды, нарциссы больше склонны к эмоциональному и психологическому насилию: они обесценивают, клеветуют и портят жизнь своим жертвам. Теоретически они способны на угрызения совести и чувство вины, в отличие от социопатов и психопатов, хотя чаще всего их поглощенность собой и отсутствие эмпатии мешают им раскаяться в собственном поведении и измениться. Как мы сказали, нарциссы и психопаты имеют отличия в структуре мозга: у нарциссов сканирование мозга показало аномалии, связанные с эмоциональной эмпатией, а у психопатов – нарушения, связанные с нравственными решениями, страхом, отзывчивостью и чувством вины (Schulze et al, 2013; Sethi et al, 2015).

В то время как нарциссы жаждут внешней валидации¹¹,

¹¹ Валидация в психологии – слова и действия, транслирующие другому то,

социопаты и психопаты обычно не испытывают такой нужды – они склонны эксплуатировать других людей ради забавы, прибыли и личной выгоды, нарциссы же прибегают к эксплуатации, чтобы исключить какую-либо угрозу со стороны. Однако эти индивиды довольно схожи между собой в своих бессердечных методах, и я знаю на собственном опыте, что и нарциссы, и психопаты склонны получать садистское удовольствие, причиняя вред окружающим. Это объясняется тем, что нарциссические абыюзеры обожают власть и контроль. Из-за собственной внутренней пустоты и неспособности испытывать полноценные человеческие эмоции они получают ежедневную подпитку, травмируя свою жертву. Границы между нарциссами и психопатами размыты, так что ярлыки не так важны, как сам факт: эти люди причиняют своим жертвам значительный вред – эмоциональный, психологический, финансовый или физический. Как вы знаете, некоторые индивиды обладают и нарциссическими, и психопатическими чертами.

Главное, что надо знать о нарциссах, – вы никогда не поймете их до конца. Нарцисс использует фальшивое «я», чтобы спрятаться от «я» истинного, говорит Сэм Вакнин¹². Эту фальшивку они и представляют всем остальным: нар-

что его переживания и мысли понятны и нормальны в контексте его жизни и актуальной ситуации. *Прим. науч. ред.*

¹² Сэм Вакнин – израильский писатель, автор книги «Злокачественная самовлюбленность. Нарциссизм пересмотренный» (*Malignant Self-love: Narcissism Revisited*, 2001). *Прим. ред.*

цисс часто производит впечатление обаятельного человека, всеобщего любимца, умного, успешного, щедрого и доброго. Однако наедине с собой и в общении с самым близким человеком он эгоистичен, жесток, склонен к эксплуатации, часто злится, оскорбляет, проявляет необоснованное высокомерие, полное отсутствие эмпатии и склонность к изменам. Он преднамеренно провоцирует у партнера ревность и чувство незащищенности, а потом унижает свою жертву, выставляя ее сумасшедшей и навязчивой.

Я была в романтических и дружеских отношениях с нарциссами из самых разных сфер деятельности. Социальный работник-психопат; известный блогер с грандиозным нарциссизмом; психически неуравновешенный режиссер, удостоенный наград; успешный высокомерный корпоративный юрист; программист, убежденный в своей исключительной привилегированности; банкир, напрочь лишенный эмоций, – список длинный. Этот опыт стал моим тайным благословением: он не только побудил меня активно изучать нарциссическое расстройство личности и на занятиях в университете, и вне их, но и помог наладить общение с другими выжившими, которые изменили мою жизнь навсегда. Благодаря обширному опыту взаимодействия с такими хищниками я вижу их общие черты, а также едва заметные нюансы, которые могут ускользнуть от внимания того, кто только читал об этом расстройстве, но никогда не сталкивался с ним в жизни.

Хотя в деловых кругах популярен образ уверенного, успешного, авторитетного нарцисса, отмечу, что это одно из ошибочных представлений, далеко не всегда соответствующее истине.

Нарциссы бывают разными. Влиятельные генеральные директора компаний, доминирующие над мелкими людишками, – и официанты с целым гаремом женщин. Они могут жить в собственном роскошном особняке или, несмотря на возраст, в доме родителей. Некоторые на самом деле вовсе не успешны и не достигли своих целей – скорее всего, это уязвимые нарциссы, хотя они все равно изображают величие, чтобы никто не догадался, какие они неудачники. Нарциссы часто врут насчет успеха и заработка.

Они могут заниматься благотворительностью и филантропией. Иногда такие индивиды выбирают профессии, связанные с помощью людям (социальные работники или пасторы в церкви, например) или дающие власть над людьми (медицина, психотерапия, полиция). Психологи с НРЛ или чертами нарциссизма маскируются под заботливых, эмпатичных людей, чтобы получать нарциссическое топливо за счет своих клиентов.

К сожалению, абюз со стороны психотерапевтов не редкость, и некоторые консультанты могут сами страдать от НРЛ или АРЛ, поскольку для них психиатрия – идеальная возможность проявлять свое величие и добывать подпитку. Они злоупотребляют властью и извращают валидирую-

щий терапевтический контакт с клиентами, чтобы провоцировать их, намеренно раздражать и расстраивать, а также манипулировать ими в собственных интересах. Вот почему так важно, чтобы люди, столкнувшиеся с жестокостью со стороны своего интимного партнера, обратились к профессионалу, который не только разбирается в данном расстройстве и знаком с научными исследованиями, но и обладает эмпатией, иначе они рискуют получить еще одну травму – но уже от того, кто, по идее, должен им помочь. Дипломы и опыт не заменят характер.

Независимо от профессионального опыта, престижа и статуса, большинство нарциссов и психопатов начисто лишены эмпатии, демонстрируют гипертрофированное чувство собственной привилегированности и нежелание менять свое деструктивное поведение. Именно поэтому отношения с ними настолько разрушительны.

Фальшивое и истинное «я» нарцисса

Нарцисс общается с людьми только с одной целью – получить нарциссическое топливо, то есть внимание и восхищение людей, которых он коллекционирует, как трофеи. Таким топливом может быть все, что даст нарциссу дозу похвалы или любой эмоциональной реакции на его уловки. Ему необходимы эти источники, поскольку он страдает от постоянной скуки, отсутствия глубоких эмоций и неспособности нала-

дить искренние отношения с людьми, обладающими эмпатией.

Нарцисс склонен видеть в вас внешнее продолжение себя – будто сумку или предмет мебели, – а не сложного, многогранного индивида со своими потребностями, желаниями и стремлениями. Искренние люди, лишённые нарциссических черт, стремятся общаться с окружающими на глубоком эмоциональном уровне, а нарциссы боятся и презирают эмоциональную близость, ведь она раскроет их истинное «я», а не ту фальшивку, которую они демонстрируют миру.

Поскольку нарциссы лишены эмпатии, они не способны понимать потребности и чувства окружающих. Они довольно неплохо изображают эмоции, будучи восхитительными хамелеонами, которые подстраиваются под предполагаемые желания и нужды других людей. Они делают это, чтобы получить желаемое – гарем, аудиторию, нарциссическое топливо в виде внимания, похвалы и поверхностных отношений, удовлетворяющих их потребность в восхищении, – и при этом избегают настоящей эмоциональной близости. Это фальшивое «я» – сборная солянка из разных личностей, качеств и черт, которые набираются у нарцисса после многих лет подражания другим, а также благодаря информации из любых источников, какие только попадутся им под руку.

Нарцисс обладает так называемой холодной, или когнитивной, эмпатией. По мнению исследователей, нарциссы понимают рассудком, почему человек переживает те или иные

эмоции, что позволяет им стратегически анализировать, как получить желаемое от своих жертв, но им не хватает эффективной эмпатии, чтобы не вредить людям. Некоторые даже получают садистское возбуждение от боли, которую они причиняют окружающим: не зря исследования показывают, что нарциссы и психопаты испытывают позитивные эмоции, когда видят печальные лица (Wai & Tiliopoulos, 2012). Они могут изображать раскаяние и лить крокодиловы слезы, но лишь в том случае, если это единственный способ избежать ответственности за свои поступки.

Благодаря этой фальшивой маске нарциссам удается на раннем этапе отношений заманить своих жертв ложным чувством эмоциональной близости и защищенности. Большинство нарциссов обаятельны, харизматичны, великолепны; нередко от них исходит магнетическое притяжение – смесь ложной невинности и соблазнительного очарования доброты и несдержанности. Многие мои клиенты и читатели отмечают, что именно беззаботное, бесшабашное настроение нарциссов привлекло их внимание. Нарциссы нередко кажутся хладнокровными и смелыми в общении с окружающими, хотя также бывают отрешенными и эмоционально отстраненными.

Неудивителен результат одного исследования: женщины с романтическим настроением и желанием выйти замуж предпочитают нарциссических личностей – из-за их обаяния, социального статуса и способности обеспечивать семью (Haslam

and Montrose 2015). Такие женщины могли сталкиваться с нарциссами и раньше, однако все равно выбирали их в качестве спутников жизни! Несмотря на всю деструктивность в отношениях, нарциссы многим кажутся желанными романтическими партнерами и обладают талантом выглядеть уверенными и уникальными, тем самым привлекая потенциальных любовников.

Окружающим людям нарциссы могут представляться невероятно щедрыми, душевными и человечными. Как правило, их жестокий характер во всей красе видят только самые близкие (то есть жертвы нарциссов). Как и социопаты и психопаты, нарциссы прячутся за своим очаровательным, соблазнительным, обаятельным поведением, чтобы привлечь жертву и избежать ответственности, если грозит разоблачение: в конце концов, кто поверит жертве, если преступник у всех на глазах?

Именно так нарциссы поддерживают свой сказочный образ. Цикл насилия с периодами страсти и холодности не был бы таким травматичным, не будь нескончаемых сомнений в истинном характере нарцисса – сомнений, которые подпитываются каждый раз, когда мы видим его «хорошую» сторону и начинаем гадать, не привиделось ли нам дурное. На самом деле в период страсти мы видим лишь маску нарцисса, а в холодный период – его настоящее «я».

Своим притворством нарцисс может обмануть кого угодно, даже блестяще образованных, успешных, уверенных

и привлекательных личностей. Многие блестящие умы бывают одурачены нарциссами просто потому, что не могут представить, как кто-то намеренно манипулирует и причиняет боль окружающим. Давайте честно: никто не хочет верить, что близкий, любимый человек стремится причинить вам вред, – легче поверить в лживую маску, ведь истина слишком страшна, чтобы смотреть ей в лицо.

Нужно много времени и усилий, чтобы разрешить когнитивный диссонанс, который порождается данным типом отношений, разобраться с противоречивыми убеждениями, чувствами и мыслями относительно абьюзивного партнера, способного так быстро менять маски (Carver, 2004). Требуется четко осознать реальное положение дел вместо отрицания, преуменьшения и рационализации жестокого обращения, которые неизбежны в ходе формирования травматической привязанности к абьюзеру.

Первый факт, который должны признать выжившие, заключается в том, что нарциссы не испытывают искренней эмпатии к жертве, они злятся или используют газлайтинг, когда их призывают к ответу, и не берут ответственности за свои действия, если это не приносит им пользы. Самые сильные эмоции у нарцисса вызывает так называемая нарциссическая рана: он испытывает ярость и отчаяние, когда слышит критику или видит реальную или воображаемую угрозу своему превосходству и вседозволенности (Krizan & Johar, 2015). Поэтому нарцисс из кожи вон лезет, чтобы

защитить свое фальшивое «я», и любые попытки вызвать у него угрызения совести обречены на провал. Вот почему вы никогда не выиграете в битве с нарциссом – он всегда будет защищать собственную лживую личину.

Почему нарциссам сходит с рук подобное притворство? Дело в том, что у нарциссов бывает *множество* фальшивых «я», и они проявляют их в разных контекстах с разными людьми, чтобы получить свое топливо (похвалу, внимание, деньги, секс и так далее). Они также мастерски владеют газлайтингом и проекцией¹³ и с помощью этих методов убеждают общество в том, что их жертвы – сумасшедшие, а жертвам внушают, что их восприятие реальности не соответствует истине.

Нарцисс применяет газлайтинг по отношению к вам, чтобы вы сами убедили себя: все, что вы чувствуете, слышите, видите и ощущаете, – ложь. Нарциссический партнер может с помощью манипуляций внушить вам, что его обидная реплика на самом деле всего лишь шутка, а его измена ничего не значит. Многие нарциссы – патологические вруны и переписывают реальность ежедневно, чтобы она соответствовала их потребностям и скрывала манипуляции.

Неудивительно, что жертвы нарциссического абьюза нередко чувствуют себя крайне изолированными, а свои переживания – обесцененными. Нарциссу легко убедить окру-

¹³ В психологии проекция – защитный механизм; проецировать – означает приписывать кому-то или чему-то собственные мысли, мотивы, чувства. *Прим. ред.*

жающих в том, что они разумные, рациональные люди: всякого, кто посмеет усомниться в их самовосприятии, патологические нарциссы назовут сумасшедшим. Именно этим словом они описывают любую обоснованную эмоциональную реакцию жертвы на их подозрительное и непоследовательное поведение. Это газлайтинг в своей простейшей форме, но со временем он перерастает в сложный вид психологической пытки, когда жертва начинает сомневаться в собственном восприятии явного эмоционального насилия и не может доверять тому, что раньше казалось совершенно реальным.

Кого нарциссы выбирают себе в жертву

В поисках нужного им топлива нарциссы могут выбрать себе в жертву любого человека, главное – чтобы тот обладал эмпатией. Даже если вы безгранично красивы, умны, успешны, симпатичны, сильны и обладаете блестящим чувством юмора, вас все равно может одурачить нарцисс, социопат или психопат, потому что эти люди мыслят по-другому и используют тактики манипуляции, превосходящие наши самые смелые фантазии. Специалисты в области психического здоровья, которые плохо разбираются в нарциссическом абьюзе, особенно психотерапевты, работающие с парами, попадают на эту удочку каждый день: индивиды с высокой эмпатией часто становятся жертвой нарциссов, ведь те

пользуются их сочувствием и добросердечием, чтобы продолжить токсичный цикл отношений.

Писательница и жертва абьюза Хейли Роуз Хорзеп в своей статье «Почему умные женщины встречаются с абьюзивными мужчинами» (Why Do Smart Women Date Abusive Men) пишет: каждый, кто понимает динамику абьюзивных отношений, знает, что интеллект тут совершенно ни при чем. Она подчеркивает, что даже самые умные люди остаются в абьюзивных отношениях из-за своей уязвимости, обостренной старыми травмами и утратами.

Вопреки типичному стереотипу о жертвах абьюза, некоторые исследования указывают, что работающие женщины вдвое чаще становятся жертвами жестокого обращения со стороны интимного партнера, чем неработающие. По сути, женщины, выбирающие себе психически нестабильных партнеров, могут быть весьма независимыми личностями и вести активный образ жизни (Franklin & Menaker, 2012). Это доказано множеством публичных личностей, ставших жертвами домашнего насилия, – умными, талантливыми, успешными женщинами. Хотя и принято считать, что у таких людей заниженная самооценка, но на самом деле абьюзер вполне способен опустить ниже плинтуса даже человека с высокой самооценкой и железобетонной уверенностью в себе (и мы скоро обсудим, как это происходит).

Я вовсе не предлагаю игнорировать или обесценивать тех, кто в результате отношений с нарциссом стал чувство-

вать себя зависимым или созависимым, но наши стереотипы о жертвах абьюза явно устарели, их давно пора искоренить, чтобы охватить более широкий спектр людей самого разного происхождения и образования и с совершенно иными чертами личности, чем принято думать.

Нарциссы выбирают нас не потому, что мы похожи на них, а потому, что мы привносим свет в их тьму. Независимо от своей уязвимости, мы обладаем такими потрясающими качествами, как эмпатия, сопереживание, эмоциональный интеллект и искренняя уверенность, которых они с их хрупким эгоцентризмом и фальшивой маской никогда не смогут обрести.

Хотя жертвы абьюза, пережившие эмоциональную травму еще в детстве, безусловно, больше предрасположены к повторной травме, важно понимать: у некоторых не было никаких травм в нежном возрасте, но они встретились с нарциссом, социопатом или психопатом, попались на крючок, а затем подверглись эмоциональному насилию. Я получаю сообщения от жертв абьюза со всего мира с разным опытом психических травм. Никто не защищен от этой скрытой, коварной агрессии.

Повторю еще раз. Выжившие могут быть из самых разных социальных слоев, и многие из них сильные, умные, талантливые, успешные. Эмпатия и уязвимость – вот что ставит их под удар. Любые накопленные травмы, которые вынуждают их нарушать собственные границы и создают проблемы с са-

мооценкой, безусловно, добавляют уязвимости, но это никак не связано с интеллектом или силой личности, зато во многом зависит от природы психической травмы, которую жертвы пережили в абьюзивных отношениях или вне их.

Абьюзивный цикл: идеализировать, обесценить, отвергнуть, уничтожить, вернуть

Абьюзивный цикл с нарциссическим партнером начинается с идеализации на раннем этапе отношений (медовый месяц), за которой следует абьюзивный инцидент или целая их серия, прежде чем цикл возобновится, на этот раз с периодическими подкреплениями, которые сочетают обесценивание жертвы с элементами чрезмерного внимания и восхищения.

Нарциссический абьюзер сначала идеализирует своего партнера, льстит ему сверх меры, балует вниманием, забрасывая сообщениями и подарками, рассказывает секреты и личные истории, чтобы создать особую близость, побуждая в ответ поделиться собственными сокровенными страхами и желаниями. Позже он воспользуется вашей откровенностью как оружием и будет бить по самым больным местам, чтобы психологически контролировать вас.

Именно во время медового месяца токсичный партнер заманивает вас в ловушку, вы влюбляетесь так, что жить без него не можете. На этапе идеализации вы на седьмом небе от счастья: чувствуете себя красивой, любимой, обожа-

емой, уверены, что встретили родственную душу, – как мы говорили, это техника бомбардировки любовью. В это время нарцисс копирует ценности и интересы своей жертвы, чтобы внушить ей: он тот, кого она ждала всю жизнь.

Последующее обесценивание в сочетании с периодической бомбардировкой любовью приучает жертву ходить на цыпочках, надеясь, что медовый месяц еще вернется, но на деле ее ждет очередной абьюзивный инцидент, который лишь усилит цикл травмы. Нарцисс играет на потребности жертвы в валидации и одобрении, а также на ее чувстве собственной ничтожности, которое он внушил ей во время абьюзивного цикла, чтобы усилить зависимость.

Подобные абьюзеры уделяют вам минимальное внимание – ровно столько, сколько нужно, чтобы держать вас рядом и заставить мечтать о возвращении к этапу идеализации. По мере того как эмоциональная агрессия усиливается, жертва все больше привыкает к ней и все сильнее вкладывается в абьюзивные отношения – в силу биохимических и травматических привязанностей, которые мы обсудим во [второй главе](#).

Хотя продолжительность цикла не ограничена по времени, рано или поздно жертва будет отвергнута, особенно если она осознает планы нарцисса или сама уйдет от него. Впрочем, иногда нарциссу удается манипуляциями вернуть свою жертву обратно или быстро заменить ее другим источником топлива.

Паттерн моих отношений с нарциссическим абьюзером выглядел примерно так же, как и у многих других жертв: период восхитительной чрезмерной идеализации, тот самый медовый месяц, когда меня тщательно обрабатывали, осыпали комплиментами, льстили, ставили на пьедестал, а затем следовали инциденты обесценивания, чередующиеся с идеализацией. Многие скрытые нарциссы выстраивают целую стратегию обесценивания своей жертвы – они могут оставлять важные подсказки и тревожные сигналы даже в период идеализации, прекрасно понимая, что вы все равно ни о чем не догадаетесь: их грубость сочтете за неловкую откровенность или конструктивную критику и приметесь доказывать, что вы вовсе не такая плохая.

Нарциссы действуют скрытно, исподтишка и удивительно коварны в том, что касается обесценивания своих жертв. Они бьют по самым больным местам, а также по самым большим достижениям. Немного того, немного другого: если вы скажете им, чего больше всего боитесь, рано или поздно они обязательно съязвят на эту тему. Если скажете, чем вы больше всего гордитесь, они найдут способ обесценить ваши достижения и убедить, что в них нет ничего особенного, – потому что, как вы понимаете, только нарцисс имеет право быть особенным и уникальным.

Это обесценивание может быть завуалировано в виде обидных шуток или жестокой честности, хотя в действительности это вербальные оскорбления, обзывательства, вы-

сокомерный сарказм, неожиданная холодность, открытые или скрытые унижения и нездоровое сравнение с другими, необходимые, чтобы вызвать у вас ощущение никчемности. Обесценивание также может быть неприкрытым и отвратительным. Как показывает мой личный опыт, во время более откровенных, явных приступов обесценивания иногда начинается вербально и эмоционально оскорбительный спор, который может длиться часами; за ним следует притворное раскаяние, когда нарцисс на мгновение возвращает свою фальшивую обаятельную маску, чтобы привлечь жертву обратно.

Такой цикл повторялся снова и снова, пока не наступало временное отвержение, когда абьюзер бросал меня, устраивая приступ нарциссической ярости, или игнорировал, если я хотела обсудить с ним наши проблемы. А затем он снова возвращался, используя тактику обратного притяжения, притворяясь, что изменился, но на самом деле для того, чтобы вернуть себе контроль (подробнее мы обсудим такое поведение в разделе [«Обратное притяжение»](#)). Окончательное отвержение наконец дало мне возможность прекратить общение с абьюзером и разорвать цикл.

Жертвам тяжело вырваться из нарциссического цикла абьюза из-за огромного количества газлайтинга, проецирования и психологических манипуляций. Абьюзер способен убедить своего партнера в том, что оскорбления, которые сыплются на него, – иллюзия, заставляя его самого отри-

цать или минимизировать абьюз. Нарцисс может даже убедить жертву в том, что она сама во всем виновата, проецируя на нее собственные недостатки или представляя ее сильные стороны как слабости.

И тогда жертва приходит к ошибочному выводу, что абьюзивные инциденты – всего лишь недопонимание, а настроение ее партнера меняется из-за того, что она сама ведет себя неправильно. К сожалению, в случае с нарциссами и асоциальными личностями их намерения и патология, скрывающаяся за абьюзивными действиями, намного коварнее, деструктивнее и глубже, чем нам кажется.

Жертвы абьюза живут в постоянном ожидании – они ждут, когда их абьюзивный партнер изменится, когда его доброта сменится жестокостью, ждут очередного удара или потрясения, стараясь уклониться от него, ждут подходящего момента, чтобы положить конец этим отношениям. И лишь перестав ждать и уйдя от токсичного партнера, они смогут осмыслить, от чего именно сбежали, и начнут постепенно обретать себя. Уйти тяжело, еще тяжелее исцелиться, но это более чем возможно при правильных ресурсах и поддержке.

Обесценивание и отвержение

Не успеете вы оглянуться, как нарцисс начнет обесценивать вас в рамках абьюзивного цикла. Он будет унижать

вас изошренно, едва заметно или явно, в открытую, чтобы внушить вам тотальное чувство никчемности, сбросить вас с пьедестала без каких-либо угрызений совести. Психологи считают, что, хотя в начале отношений нарциссы нуждаются в своих партнерах, чтобы те подпитывали их самооценку и потакали их ложному высокомерию, рано или поздно партнеры становятся для них слишком реальными и несовершенными, поскольку начинают догадываться, что на самом деле нарцисс далек от идеала.

Партнер начинает требовать, чтобы абьюзер признал его эмоциональные потребности; вероятно, это и наносит так называемую нарциссическую рану, вызывая нарциссический гнев (Kohut, 1972) – бурную реакцию на любую угрозу тому идеальному образу, который нарцисс создал в начале отношений.

Помните, что нарциссы обожают необоснованные сравнения, они давят на жалость, демонстрируют поддержку и понимание, чтобы привлечь ваше внимание и убедить вас, что вы созданы друг для друга. Хотя нарцисс идеализирует вас, по сути, это вы идеализируете его. Как только он покажет свое истинное лицо или его маска случайно соскользнет и вы посмеете критиковать его поведение, он будет унижать вас, лишь бы спасти черты своего фальшивого «я».

На этапе горячо – холодно бывают теплые периоды нежности и множество холодных периодов бойкота, высмеивания и унижения. Приведем классический пример из жизни моей

читательницы, показывающий, что обесценивание происходит незаметно, в мелочах.

Я влюбилась в нарцисса, и это стало самым тяжелым испытанием в моей жизни. Он тоже влюбился в меня. Я думала, что выйду за него замуж. Я считаю, что он действительно влюбился в меня, но, наверное, нарциссы способны любить кого-то лишь недолгое время, пока не проснется их потребность в новизне, внимании и восхищении — уже от других людей (а если он работает санитаром в преимущественно женском коллективе, это тоже не способствует укреплению отношений). Мы расстались четыре месяца назад, но я все равно скучаю по нему, и мне страшно. Я не хочу скучать по нему, но скучаю. Я не хочу любить его, но люблю. Мы работаем в одной больнице, и недавно я узнала, что он встречается с кем-то. Не знаю, почему меня это убивает, но это так. Я прочитала вашу статью «Пять эффективных способов, которые позволяют абьюзивным нарциссам проникнуть в вашу голову» и готова подписаться под каждым словом.

Думаю, сейчас у меня проблемы с уверенностью, поскольку он убедил меня, что это моя вина, хотя на самом деле это он во всем виноват. Рассудком я это понимаю, но его слова до сих пор мучают меня. Вначале у нас были такие бурные отношения, но потом он стал отдаляться. Он игнорировал меня и вел себя так, будто я навязываюсь. Я чувствовала себя ненужной и нужной одновременно... Мы рас-

стались через полтора года после начала отношений и еще полтора года то сходились, то расходились. Бывало, он пропал на несколько недель, а потом бросался в мои объятия... А как только я, глупая, снова начинала верить ему, он тут же отстранялся. Это было отвратительно. Наверное, я просто не понимаю, как можно жить без каких-либо угрызений совести и эмоций по отношению к людям.

Он говорил мне: «А ты, оказывается, не такая уж и общительная», «Ты молчунья какая-то», «Мне скучно», «Надеюсь, когда-нибудь моя жена будет _____» (можно вписать все что угодно), «Мне нужна женщина, рядом с которой мне захочется развиваться», «Я сам не знаю, чего хочу» и – мое любимое – «Мне еще рано создавать семью», будто ему пришлось бы довольствоваться мной, реши он создать семью сейчас. Мелкие замечания, которые при частом повторении наводят тебя на мысль, что ты действительно полный ноль. Когда я пробовала обсудить его колкости и объяснить, что это очень жестоко, он говорил, что я слишком чувствительная. А потом вдруг менялся и говорил, как сильно скучает по мне, как часто думает обо мне и хочет быть со мной.

Теперь, когда он нашел другую, я осталась с этими ужасными мыслями в голове, убежденная в том, что недостаточно хороша. Я понимаю, что проблема в нем, но мне очень тяжело контролировать свои мысли. У меня остался эмоциональный багаж в виде депрессии, гнева, разочарования.

Меня так раздражает, когда люди говорят, какой он милый, красивый, честный и забавный. Да, он может быть и таким, но все это игра. Он носит маску, чтобы никто не увидел, какой он на самом деле, и меня это бесит.

Я не первая, с кем он так обошелся, и я знаю, что не последняя. Он даже со своими друзьями так поступает, ему все равно. Но мне от этого не легче. Наверное, главный вопрос, который интересует меня, – как перестать думать о нем? Есть ли конкретные методы или техники, чтобы контролировать негативные мысли? Иногда я задумываюсь, а действительно ли я общительная, вдохновляю ли кого-то развиваться, достаточно ли красивая, достаточно ли остроумная и так далее. Честно говоря, мне паршиво. Я знаю, что прекрасна такая, какая я есть, но эмоциональное насилие оставило слишком глубокий след. Спасибо, что выслушали.

Как вы видите из этого примера, нарциссы способны заниматься хроническим скрытым обесцениванием так, что вы этого даже не заметите. В вашем сознании они посеют семена разрушений, надеясь, что те дадут плоды в виде вашей низкой самооценки. Они будут сыпать обидными «шутками», а точнее жестокими оскорблениями, которые обойдутся без каких-либо последствий для них. Они будут обзывать вас последними словами и критиковать каждый шаг. Они будут флиртовать за вашей спиной и у вас на глазах. Они будут исчезать и наказывать вас молчанием, беспоря-

дочно или когда им это выгодно, например если вы стремитесь призвать их к ответственности за непоследовательное или сомнительное поведение. Они будут провоцировать у вас ревность, пользуясь присутствием другого человека, чтобы вызвать у вас сомнения и казаться желанным.

Для провоцирования ревности подойдет любой человек: от официантов в кафе до близких друзей, коллег, даже ваших собственных или его родственников – вот насколько безумны нарциссы, их ничто не сдерживает. Кем бы ни был этот человек, они очаруют его и сделают все, чтобы вы об этом узнали. Они любят играть в игры и внушать вам такое ощущение, будто вы соревнуетесь с кем-то за его симпатию и внимание.

Стоит вам пожаловаться или упомянуть какой-либо поступок, с которым вы не хотите мириться, нарцисс назовет вас сумасшедшей или недотрогой. Он будет игнорировать вас и резко прекращать споры, наказывая своим молчанием часами, днями, а в некоторых случаях даже месяцами. Он будет обесценивать ваши эмоции и применять газлайтинг, пока вы не почувствуете себя действительно сумасшедшей. Вы будете сомневаться в собственной адекватности и извиняться, даже если ни в чем не виноваты. И очень скоро вы поймаете себя на том, что пытаетесь объяснить взрослому человеку базовые принципы уважения.

Важно понимать, что нарцисс создает фальшивую, темную альтернативную реальность, в которой переключивает

свою патологию на ваши плечи. Вас будут называть сумасшедшей, слишком чувствительной и при этом подвергать запредельным вербальным и эмоциональным оскорблениям. Абьюзер получает удовольствие от газлайтинга и техники проецирования; так он, по сути, переписывает историю абьюза и взваливает всю вину на вас. Поскольку вы склонны к когнитивному диссонансу, то начинаете винить себя за эмоциональное насилие и отрицать или минимизировать тяжесть переживаемой травмы в попытке выжить и свыкнуться с тем фактом, что ваш любимый человек – патологический абьюзер.

После этапа обесценивания вас отвергнут, и обычно это происходит самым жестоким образом. Отвержение случается, когда нарцисс устает от старого источника топлива и переключается на новый. Нарцисс покончил с вами, а значит, от него не будет никакой эмоциональной поддержки, чувства завершенности отношений или попыток подбодрить вас.

Нарциссы хотят, чтобы вы чувствовали себя жалким, ничтожным существом, не заслуживающим ничего хорошего, и поэтому придумывают самые чудовищные способы отвержения. Например, некоторые нарциссы намеренно разрывают отношения после короткого и интенсивного периода бомбардировки любовью, после того как они поманили вас морковкой – обещанием счастливых, здоровых отношений – и вы находитесь в самом доверительном эмоциональном состоянии. Именно в этот момент они бросают вас, а вы никак

не можете понять причину. Нередко именно на этапе обесценивания и отвержения жертва нарциссического абюза подвергается наибольшим унижениям и оскорблениям. Так нарцисс доказывает себе, что вы больше не нужны ему, поскольку уже не отвечаете его потребностям как источник топлива, способный бесконечно подпитывать его фальшивый образ, несмотря даже на эмоциональное, а возможно и физическое, насилие над вами.

Удивительно, но чудовищное отвержение со стороны нарциссического партнера – это настоящая, а не метафорическая травма. Как и при физической боли, мозг вырабатывает эндогенные опиаты, облегчающие боль при переживании социального отвержения (Hsu et al, 2013). Любой разрыв отношений буквально причиняет физическую боль! Представьте, насколько больнее, когда человек, некогда боготворивший вас, теперь обесценивает и отвергает или даже хуже – унижает самым ужасным образом, прежде чем выбросить вон, будто между вами никогда ничего не было. Отвержение само по себе травматическое событие, но многочисленные микроагрессии, унижения и оскорбления, которые нарцисс практиковал в течение отношений, создают цепочку травматических событий, которая так осложняет процесс исцеления.

Обратное притяжение

Исследования показывают, что индивиды с нарциссиче-

скими и психопатическими чертами поддерживают контакт с бывшими партнерами по коварным прагматическим причинам, таким как секс или доступ к экономическим и социальным ресурсам (Mogilski & Welling, 2017). Так что не думайте, что нарцисс скучает по вам, когда выходит на связь. Не обманывайтесь. Он скучает не по вам, а по тому, что вы ему давали. Многие жертвы, хотя и не все, переживают эту дополнительную фазу абьюзивного цикла после отвержения, которую принято называть обратным притяжением: нарцисс, словно пылесос, старается втянуть вас обратно в травматический водоворот отношений. Обычно это происходит именно в тот момент, когда жертва пытается заново построить свою жизнь. Нарцисс начинает снова идеализировать бывшего партнера и их отношения, обесценивая при этом ту связь, которая есть у жертвы на данный момент.

Обратное притяжение не имеет ограничений по времени или каких-то других рамок. Бывают случаи, когда нарциссы заманивают прежнюю жертву после ее замужества, после рождения детей или даже много лет спустя, неожиданно. Абьюзерам приятно осознавать, что старый источник топлива всегда готов к использованию, если им вдруг вздумается заглянуть на короткое свидание – а заодно и на повторную травматизацию перед новым расставанием.

Обратное притяжение может проявиться в виде телефонного звонка, электронного письма, текстового сообщения, нарцисс может даже заявиться домой к жертве. Также бывает

задействована и третья сторона. Обратное притяжение в более скромных масштабах входит в абьюзивный цикл после обесценивания. Этот метод позволяет продолжить замкнутый круг абьюза, особенно если жертва восприимчива к подобным манипуляциям.

Как стать кошмаром для нарциссов

Несколько лет назад на форуме выживших я спросила, как они стали худшим кошмаром для нарциссов – какие сильные стороны, таланты, преимущества, мировоззрение и поступки превратили их в совершенно никудышное топливо для абьюзивных и токсичных людей?

Выжившие составили целый список черт, раздражающих и разочаровывающих нарциссических партнеров, например блестящее чувство юмора и находчивость, чтобы высмеивать скрытые оскорбления нарциссов, психологическая стойкость, выработанная в течение этих отношений, способность проявлять эмпатию, умение грамотно и проникательно критиковать фальшивую маску нарцисса, навык выстраивания эмоциональных связей с другими людьми, жажда знаний, уверенность в себе, чувствительность, сопереживание – бесконечный список удивительных качеств, которых нарциссы боятся и презирают.

И я заметила, что наши сильные стороны – те качества, которые нарциссы называют нашими слабостями, – как раз

и могут спасти нас от нарциссов. Именно поэтому нарциссы изо всех сил стараются умалить их значение. Я также поняла еще более удивительную вещь: методы, которые нарциссы используют против нас, можно совместить с нашими сильными сторонами, чтобы восстановиться и преуспеть в жизни после нарциссического абьюза.

Те самые методы, которые нарциссы применяют к нам, мы должны использовать, чтобы забыть нарциссов. Запутались? Позвольте объяснить. Я не предлагаю самому становиться нарциссом или проявлять жестокость, вовсе нет. Эти методы мы будем использовать не так, как это делают нарциссы, – мы адаптируем их, чтобы навсегда оторваться от абьюзера. Прочтите, что я предлагаю, и скажите, согласны вы со мной или нет.

Когда-то вы идеализировали нарцисса, ставили его на пьедестал, и он отвечал вам взаимностью. Вы считали его любовью всей своей жизни – по крайней мере так вы воспринимали его фальшивое «я».

Теперь вы должны обесценить и отвергнуть нарцисса – мысленно и физически, если все еще поддерживаете с ним какие-то контакты. Я не только объясню вам эти термины в контексте абьюза, но и помогу адаптировать их, чтобы было проще оторваться от нарцисса и исцелиться.

Обесценить нарцисса – значит понять, кто он на самом деле, а не кем вы его хотите видеть (его фальшивое «я», которое он когда-то представил вам). По сути, обесценивание

в данном контексте означает отказ от восприятия его ложной личности и замену этого восприятия реальностью, то есть его истинным, абьюзивным «я». В первой главе и [второй главе](#) вы получите информацию, знания и инструменты, чтобы распознать тайные манипуляции нарциссических абьюзеров, а также их мотивы и намерения.

Отвергнуть нарцисса – значит прекратить с ним общаться совсем или свести общение к минимуму, если общие дети, нерешенные юридические вопросы или какие-либо иные обстоятельства препятствуют окончательному разрыву всех связей. Вам придется самим поставить точку, ничего не объясняя нарциссу. В [пятой главе](#) мы обсудим, как прервать общение навсегда.

Восстановить самооценку – значит использовать советы и инструменты из [третьей главы](#), чтобы избавиться от токсичного зомбирования, которое устроил вам нарциссический партнер, и приступить к исцелению от биохимических и травматических связей, приковывающих вас к абьюзеру. Сюда также входит создание более здоровых и позитивных обратных умозаключений, которые заменят саморазрушительные убеждения на вдохновляющие.

Триангуляция в данном контексте означает общение с новыми знакомыми, которые станут вашей группой поддержки в этот непростой период. Все это время нарцисс образывал треугольники с участием других людей, чтобы утвердиться в собственном высокомерии. Теперь ваша оче-

редь сделать то же самое с новой группой поддержки, чтобы валидировать ваш личный опыт. Это нужно не для того, чтобы вызвать ревность нарцисса, а чтобы обеспечить вас ресурсами и вдохновением, необходимыми для исцеления.

Благодаря вашей эмпатии и способности выстраивать эмоциональную близость в общении триангуляция даст вам дополнительное преимущество – она укрепит вашу психологическую стойкость. Если у вас есть хотя бы один человек, который знает, что вам пришлось пережить, поддерживает вас и может вернуть к реальности, – это бесценно. А если это целое сообщество выживших, которые поддерживают вас? Вы будете непобедимы. В [пятой главе](#) мы подробнее поговорим о том, как выстроить группу поддержки и при этом избежать от неэффективных или токсичных социальных групп (включая гарем самого нарцисса), которые не способствуют эмоциональному благополучию.

Обратный газлайтинг означает, что каждый раз, когда нарцисс пытается одурачить вас, вы видите его манипулятивные тактики (о них вы прочитаете в первой главе и [второй главе](#) этой книги) и можете дистанцироваться – прервать контакт или свести его к минимуму в ответ на игнорирование, бойкот, мелкие оскорбления и манипуляции, чтобы не позволить нарциссу втянуть вас в свои психологические игры.

Примените к нарциссу обратный газлайтинг, мысленно ответив на его газлайтинг, оскорбления и проецирование та-

кими словами: *«Я не верю тебе. Все было не так. Я знаю, что именно я чувствую, и я знаю правду»*. Это стремление крепко стоять на ногах, не отрываясь от реальности, четко осознавая собственные переживания и при этом опровергая ложь нарцисса. Оно поможет вам выявить когнитивный диссонанс, появившийся в результате отношений с нарциссическим абьюзером, который часто искажает ваше восприятие реальности и манипулирует им.

Придумайте себе временное «я», которое послужит вам броней, если вы будете общаться с нарциссом или даже просто размышлять о нем. Это сильное «я», само воплощение логики и благоразумия, и вы «наденете» его на себя, чтобы отстраниться и исцелиться от нарцисса. На этапе прекращения или минимизации общения вы чувствуете себя совершенно не по-геройски, но это сильное «я» необходимо, чтобы сопротивляться попыткам нарцисса снова травмировать вас и вернуть в абьюзивные отношения. Вы узнаете, как грамотно использовать эту маску с помощью методов, которые мы обсудим в [главе 3](#), [главе 4](#), [главе 5](#) и [главе 6](#).

Временное «я» позволит вам защититься, сосредоточиться на себе и избежать импульсивной реакции. Имитируйте поведение нарцисса, если нужно, как он имитировал ваше поведение на этапе идеализации: отстраняйтесь от него, когда он сам отстраняется, вместо того чтобы убеждать и умолять его вернуться. Старайтесь не имитировать его поведение, если он пытается втянуть вас обратно

в травматические отношения. Не делитесь секретами и не раскрывайте сокровенных чувств; советую вообще ничего не рассказывать о своей личной жизни, как только вы поймете, что ваш партнер – нарцисс. Вы имеете полное право перестать делиться информацией, если существует опасность, что нарцисс попытается шантажировать вас на эмоциональном уровне или манипулировать вами. Он уже давно играет в игры разума, теперь его очередь помучиться.

Наконец, **воспринимайте нарцисса как топливо.** С одной оговоркой, конечно: он не нужен вам, потому что у вас есть другие, более здоровые источники внимания. Но воспринимайте его как испорченное топливо. Он больше «не работает» для вас, потому что его нельзя назвать функционирующим взрослым. Он как ребенок в теле взрослого человека, причиняющий серьезный вред окружающим.

Как вы видите, не нужно самому становиться нарциссом, опускаться на его уровень или даже применять ответные манипуляции – нужно контролировать собственные мысли, убеждения и действия и адаптировать те же самые техники, которые он применяет, чтобы поймать вас в ловушку, – но лишь для того, чтобы освободиться. Понимаете, нарциссы недооценивают силу воли выживших. Человек, которого отвергли, которому нечего терять, способен достичь невообразимых высот.

В конечном счете нарцисса пугает не ваша способность победить его. Играть в игры с абыюзером, лишенным раска-

яния и эмпатии, заведомо проигрышный путь. Но если вас интересуют только ваше личное мнение и ваше личное одобрение, если вы готовы жить дальше и добиться процветания, направив опыт, который должен был уничтожить вас, на достижение потрясающих побед, – вот это вызовет настоящий ужас у нарциссических хищников. Их бывшая жертва стала независимой, выскользнула из-под влияния их буллинга и даже добилась успеха, несмотря ни на что?! Да как она посмела!.. Посмела! И вам это тоже под силу.

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.