

Как исцелиться от нарциссического насилия



ВАША СТРАТЕГИЯ ИЗ 5 ШАГОВ,
ЧТОБЫ ОБРЕСТИ СЕБЯ НАСТОЯЩЕГО

Генкина Елена

Практикующий психолог,
специалист по нарциссическому и
абьюзивному насилию

Елена Генкина

**Как исцелиться от
нарциссического насилия**

«Автор»

2024

Генкина Е.

Как исцелиться от нарциссического насилия / Е. Генкина —
«Автор», 2024

Книга «Как исцелиться от нарциссического насилия» — это путь к Вашему исцелению. Эта книга станет вашим карманным помощником на пути к исцелению. Нарциссическое насилие всегда оставляет на человеке невидимые шрамы. Данная книга предназначена для того, чтобы дать вам направление и лучшее понимание вашего пути к исцелению, представление о том, где вы сейчас находитесь, а также надежду и силы продолжать идти вперед, зная, что вы в этом не одиноки. Это не просто книга, а ваша стратегия из 5 шагов, чтобы обрести себя настоящего! Эта книга задумана как ресурс, который позволит вам увидеть более широкую картину вашего эмоционального состояния и даст вам структурированный подход к исцелению.

© Генкина Е., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Введение	5
Что такое нарциссическое насилие и почему оно настолько опасно?	6
Как мне ответить на вопрос: “Был/а ли я в отношениях с нарциссом”?	7
Как нарцисс создает впечатление, что проблема – в вас	9
Женщина-нарцисс, какая она?	12
Смогу ли я когда-нибудь снова чувствовать себя хорошо?	14
5 стратегических шагов для вашего исцеления	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Елена Генкина

Как исцелиться от нарциссического насилия

Введение

Меня зовут Генкина Елена и я практикующий психолог, специалист по работе с жертвами нарциссического насилия и токсичными отношениями. Я не просто работаю с клиентами, но и постоянно совершенствуюсь. Мне важно понимать глубинно эти темы, чтобы помочь моим клиентам на их пути к исцелению. И я уверена, что у меня это получается, на сегодняшний день под моим авторством написано более 300 статей по этим темам.

Благодарю вас за проявленный интерес к моей книге «Как исцелиться от нарциссического насилия».

Вам кажется, что никто не понимает через что вы проходите?

Вы можете ощущать полное бессилие и невозможность справиться с вашим состоянием?

Или вам кажется, что, делая один шаг вперед вас откатывает на пять шагов назад?

Я понимаю Вас независимо от того, где вы находитесь на пути к исцелению!

«Как исцелиться от нарциссического насилия – ваша стратегия из 5 шагов, чтобы обрести себя настоящего»

Эта книга задумана как ресурс, который позволит вам увидеть более широкую картину этого путешествия и дать вам структурированный подход к вашему исцелению, который действительно работает.

Никто не говорит, что это легко, но с правильными инструментами и поддержкой ваше восстановление станет значительно проще!

Независимо от того, находитесь ли вы в самом начале пути исцеления или уже некоторое время идёте по нему.

Этот материал создан для Вас!

Я надеюсь, что эти стратегии дадут вам надежду, направление и уверенность в том, что вы не одиноки на своем пути.

Что такое нарциссическое насилие и почему оно настолько опасно?

Нарциссическое насилие – одна из наиболее распространенных и наименее признанных форм насилия. Оно часто оказывает серьезное влияние на здоровье и качество жизни жертвы таких отношений.

Если коротко описать нарцисса, то можно сказать так: «Это человек, который чрезмерно интересуется или восхищается собой и думает, что весь мир вращается вокруг него».

Вы, наверное, уже знакомы с Нарциссом из греческой мифологии, который влюбился в свое отражение в воде. Но это ещё не всё.

Существуют разные формы нарциссического расстройства личности, иногда это может сочетаться с социопатией и иметь более злокачественный тип. Это существенно усложняет работу и становится более серьезным испытанием для жертвы насилия.

Отношения с нарциссом – это не что иное, как разрушение вашей психики. А расставание с таким партнёром становится одним из сложнейших испытаний в вашей жизни.

Кто-то скажет: «Время залечит раны». Но, увы, это не работает. Вы не можете просто так преодолеть это испытание и двигаться дальше. Вспомните, сколько раз вы хотели уйти или пытались это сделать, но всё равно возвращались назад.

То, что вы испытали, – это не просто неудавшиеся отношения, а расчетливое манипулирование вами на протяжении всего времени. Ваш партнёр мог эмоционально шантажировать, создавать сомнения в себе и вашей реальности, разрушать ваше представление о мире и нарушать доверие к самому себе.

Скорее всего, вы подвергались патологическому эмоциональному и психологическому насилию на самом сложном уровне.

Ландшафт вашей психики буквально изменился. Есть части психики, которые находятся в состоянии повышенной готовности, а есть и другие части, которые полностью отключились. Вы имеете дело с зависимостью более сильной, чем наркотическая.

Как бы вы ни старались, нарциссическое насилие невозможно объяснить рационально. Это просто не имеет смысла. Нанесенная травма находится на таком глубоком уровне, что требует такого же глубинного исцеления. Хорошая новость: это возможно!

Как мне ответить на вопрос: “Был/а ли я в отношениях с нарциссом”?

То, что вы читаете эту методичку прямо сейчас, заставляет меня поверить, что у вас действительно есть ощущение, что с вашими отношениями было что-то не так.

Возможно, вы подозреваете, что кто-то, с кем вы были в отношениях, – нарцисс. А может быть, вы уже точно осознали этот факт. Возможно, вы видели что-то всплывшее в своей ленте новостей, натолкнувшее на эту мысль и это нашло у вас отклик. И теперь изучение этой темы привели вас сюда.

Фактически в глубине души вы уже знаете ответ на этот вопрос. И если быть честным с самим собой, то вы знали этот ответ с самого начала. Но, может, вы еще сомневаетесь и ищете оправдания тому, как он к вам относился.

Тогда у меня для вас есть небольшое упражнение: прочитайте его сначала полностью, а затем следуйте инструкциям.

Отключите все отвлекающие факторы и устройтесь поудобнее.

Сделайте глубокий вдох... и выдох... вдох... и выдох...

И поскольку вы сейчас сосредотачиваетесь на своем дыхании, позвольте вашему вниманию обратиться внутрь. И, может быть, вы захотите закрыть глаза или оставить их открытыми.

Теперь спросите себя: был ли в моей жизни нарцисс?

Обратите внимание на ваши телесные ощущения в этот момент.

Возможно, вы почувствуете покалывание в области солнечного сплетения или стеснение в груди, или ощущаете комок в горле.

А теперь откройте глаза – и очистите свой разум!

Доверять своей интуиции после нарциссического насилия сложно. Это неудивительно. Так что, на всякий случай, вы все еще не убеждены, то прочитайте этот список и отметьте те пункты, которые откликаются у Вас:

- я постоянно волнуюсь и нахожусь на грани
- мое поведение беспорядочное, иррациональное и нехарактерное.
- я думаю, что схожу с ума
- мне сложно работать, когда я осознаю, что он/она не рядом со мной
- я чувствую зависимость от этого человека
- мне стало страшно выходить из дома
- мне сложно вспомнить плохое, что было в этих отношениях. И даже когда я это вспоминаю, мне кажется, что это не может быть правдой.
- я ощущаю себя недостойным/нелюбимым/недостаточно хорошим
- я не могу смотреть на себя в зеркало
- я не осознаю, чего хочу
- мне снятся кошмары и/или у меня бессонница
- мне трудно контролировать свои эмоции
- у меня возникают воспоминания, вызванные чем-то, что напоминает мне о нём/ней
- я испытываю глубокое чувство печали, оплакивая прежнюю жизнь.
- я делал/а с ним/для него/неё вещи, за которые мне стыдно

Пожалуйста, знайте, что здоровые отношения не заставят вас чувствовать ничего из вышеперечисленного!

Нарциссическое насилие может привести к проблемам с психическим здоровьем, и вы можете испытывать симптомы сложного комплексного посттравматического расстройства (КПТСР).

Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство, или КПТСР, – это состояние психического здоровья, которое развивается в результате длительной и повторяющейся травмы. Такая травма может быть связана с физическим, психологическим, словесным или сексуальным насилием, которое человек переживает в течение месяцев или даже лет.

Последствия такой травматизации могут быть очень серьёзными и привести к длительному психологическому ущербу. Симптомы КПТСР могут проявляться по-разному и включать избегающее поведение, изменение настроения, а также резкие сдвиги в самооценке.

Как нарцисс создает впечатление, что проблема – в вас

Многие люди выходят из нарциссических отношений разбитыми. Пробыв в них месяцы и годы, постоянно становясь жертвами интеллектуальных игр, манипуляций и пренебрежения. И самое печальное, что жертва очень часто ощущает себя виноватой.

Нарцисс не берет на себя ответственность за свои действия. Потому что его это не может справиться с тем, что он «неправ». Поэтому он разрабатывает тактику, чтобы переложить вину на других. И часто обвиняет самых близких людей.

Вот как нарцисс создает впечатление, как будто вы проблема в отношениях...

Перекладывание вины

Перекладывание вины – это когда нарцисс отрицает вину за то, что он сделал. И делает так, чтобы вы почувствовали себя виноватым.

Классический пример перекладывания вины – когда партнёр нарцисса находит в его телефоне сообщения, подтверждающие измену. Поскольку нарцисс загнан в угол, он смещает фокус с себя. И винит вас за то, что вы заглянули в его телефон. И превращает это в спор об его конфиденциальности. Как только нарцисс сбивает вас с толку, он может продолжить свое наступление. И утверждает, что роман у него завязался из-за вашего недоверия. Обвинит ВАС в том, что сделал ОН!

Реактивное насилие

Реактивное насилие – это когда нарцисс обвиняет вас в разжигании конфликта, выставляя виновным, хотя сам является агрессором и провокатором.

Пример реактивного насилия – это когда нарцисс наедине с партнёром отпускает шутки про лишний вес, зная, как тот к этому относится. Он продолжает делать это, несмотря на просьбы прекратить. Однако для того, чтобы это можно было назвать реактивным насилием, нарциссу нужна публика. Он начинает шутить про вес при общих друзьях, и партнёр «ломается». В итоге нарцисс может выставить себя жертвой, а партнёра – истеричным человеком, не понимающим шуток.

Семена сомнений

Иногда человек с нарциссическим расстройством личности может обратиться за поддержкой к своим близким или близким партнёра. Он беспокоится о том, что партнёр в последнее время ведёт себя не совсем адекватно. При этом он просит близких ничего не говорить об этом, подчёркивая, что это секрет.

Человек с нарциссическим расстройством просит помощи и совета, при этом он выглядит обеспокоенным и понимающим. Однако в итоге он вовлекает других в свою игру. К сожалению, семена сомнения уже посеяны, и люди начинают видеть то, чего на самом деле нет. В результате другие могут интерпретировать некоторые формы вашего поведения как признаки нестабильности, хотя на самом деле, они вполне рациональны.

Проекция

Нарциссы известны тем, что склонны проецировать свои недостатки на других. Они страдают от мании превосходства, и любая «вина» воспринимается ими как угроза их иллюзиям. Поэтому они стремятся переложить ответственность на других.

Проекция также служит своеобразной дымовой завесой для их плохого поведения. Пока вы заняты осознанием своей «вины», нарцисс остаётся в центре внимания.

Классический пример проекции – когда нарцисс обвиняет своего партнёра в романе, хотя на самом деле изменяет он. Это заставляет партнёра защищаться и даже впадать в паранойю из-за своего подозрительного поведения. Например, общение с друзьями или приход домой с работы на 10 минут позже могут быть восприняты как доказательства вашей измены.

Такое поведение нарцисса мешает партнёру замечать подозрительные моменты в его поведении, поскольку он сосредоточен на себе. И если нарцисса когда-нибудь поймают, он может заявить, что завёл роман в отместку за «ваше» поведение, хотя вы и не обманывали.

Повторение

Иногда нарцисс пытается убедить своего партнёра в том, что проблема не в нём самом, а в каких-то его качествах. Он постоянно говорит о недостатках партнёра, которые, по его мнению, мешают ему получить желаемое, например, контроль.

Для примера, нарцисс может обвинять своего партнёра в чрезмерной обидчивости, если тот жалуется на плохое обращение. Он подразумевает, что партнёр, либо преувеличивает свои чувства, либо выдумывает их. Или же он может обвинять партнёра в том, что тот изменился к худшему, если тот устанавливает границы в отношениях с нарциссом.

Повторение таких обвинений может изменить восприятие партнёра, и он начнёт верить в то, что это действительно так. Особенно, если у него нет возможности обсудить эту ситуацию с другими людьми, которые могли бы дать ему более объективный взгляд на ситуацию.

История моей подписчицы, которая пережила тяжелое расставание с нарциссом во время беременности:

А потом утилизация. Не знаю, как сказать, но могу говорить об этом всю ночь.

В период беременности это особенно страшно, потому что я и так не принадлежу себе. Гормоны, психика... Мне 37 лет. И вот, когда такое происходит: тебе говорят 8 марта, что вы больше не вместе, прощай, не пиши. У меня ребёнок в животе, ещё одной дочери 10 лет. У меня нет денег. И вот как жить, на что жить, где брать помощь? У меня нет ни мамы, ни папы, ни родных. Я сама по себе.

Это было падение с 17-го этажа. Я сидела на кухне и думала, как такое могло произойти. И самое главное, ребёнок от него, его сын. Всё это время он уже гулял с другой, всем её уже представил, друзьям, пошли фотки в соцсетях.

Я родила сына, он до сих пор не видел ребёнка. Периодически привет, как дела, раз в два месяца, до того момента, пока я не поменяла номер телефона. Конечно, он знает мой адрес, в другом городе, где мой родительский дом. Понятно, что, зная его натуру, он, наверное, будет искать. Хотя, может быть, и подзабудет, потому что парень молодой, красивый, харизматичный.

От него девушки просто без ума. Там такая энергетика, именно мужская, сумасшедшая. Просто невозможно не влюбиться.

Люди с нарциссическим расстройством личности часто строят отношения по определённому сценарию: идеализация, обесценивание и утилизация (отказ). Если вы можете дать такому человеку то, он вернется назад. Но если вы не можете удовлетворить его потребности, он найдёт другого партнёра.

Нарцисс может прекратить отношения по разным причинам. Ему может стать скучно, и тогда он перестанет интересоваться вами. В этот момент его мнение о вас может измениться, и он захочет вас наказать за недостатки. Тогда он может начать вести себя жестоко: молчать, избегать вас, оскорблять и агрессивно себя вести.

Как только вы уничтожены и эмоционально, часто физически полностью истощены. Нарцисс понимает, что больше ничего не может у вас отнять, пора от вас избавиться.... К сожалению, это печальная правда.

Женщина-нарцисс, какая она?

Мы часто представляем себе нарциссов как высокомерных, хвастливых и эгоцентричных людей. Однако не все нарциссические личности соответствуют этому стереотипу. Например, женщина-нарцисс может использовать более утончённый подход для манипуляций другими людьми. Её действия часто остаются незамеченными, что усложняет задачу по её выявлению.

Женщина-нарцисс – очаровательный персонаж, который отличается грандиозным чувством собственной важности, отсутствием сочувствия и постоянной потребностью в восхищении.

Однако, в отличие от мужчины-нарцисса, который часто демонстрирует свой нарциссизм открыто, женщина-нарцисс скрывает свои черты за привлекательной внешностью и манипуляциями. Это делает её более коварной и сложной для распознавания.

Такую женщину можно назвать мастером обмана, ведь она способна притворяться застенчивой, тихой и даже неуверенной в себе. Её способность имитировать эмоции при поверхностности и отсутствии искренности в выражении чувств может пугать окружающих.

А сейчас я хочу представить случай из моей практики об отношениях моего клиента с женщиной-нарциссом:

Когда я познакомился с этой женщиной, мой брак уже трещал по швам. Она появилась в моей жизни в самый тяжёлый момент. Я уже ушёл от жены, и влюблённость вскружила мне голову.

Наши отношения развивались стремительно. Она была младше меня на 10 лет, и рядом с ней я чувствовал себя полным сил. Всё было прекрасно, пока не начался контроль. Тогда я этого не понимал, но сейчас, оглядываясь назад, я осознаю, что она тонко манипулировала мной.

Сначала она просто спрашивала, куда я еду, и хотела знать, где я нахожусь постоянно. Она подозревала, что я провожу время с «бабами», как она их называла. Она забирала всё моё время и энергию, и мне хотелось сбежать от неё. Но как только я переставал с ней общаться, меня сразу затапливало чувство вины. Я начинал сомневаться в себе и думать, что поступаю неправильно.

Помимо тотального контроля, она была очень сосредоточена на финансах. В начале отношений я дарил ей подарки и деньги, оплачивал совместные поездки. Но если сначала не было никаких требований, то потом деньги стали для неё вопросом номер один. Она начала постоянно просить, а когда у меня не было возможности дать ей денег, она впадала в агрессию.

Её настроение зависело от малейших факторов. Она могла быть доброй девушкой, а потом просто уйти, не отвечать или выражать злость. Это было похоже на качели. За два года этих отношений я перестал чувствовать себя мужчиной, а ощущал себя её придатком. Я был для неё лишь кошельком для её нужд. Но как только я переставал выполнять свои функции, она жестоко наказывала меня различными манипуляциями. Это был кошмар.

В итоге именно я принял решение о расставании, потому что устал это терпеть. У меня не было сил продолжать эти отношения. Но даже после расставания сильная зависимость держит меня там. И я только начинаю свой путь исцеления от нарциссического насилия.

Тактика, которую использует женщина-нарцисс, очень эффективна. Её сила заключается в умении тонко и незаметно манипулировать людьми.

Такие женщины хорошо понимают человеческую психологию и используют эти знания, чтобы манипулировать вашими потребностями в признании, одобрении и желании помогать другим.

Женщина-нарцисс – сложный человек, который часто скрывается за маской обаяния и уязвимости. Её методы манипуляции тонкие, но очень мощные. Она создаёт сложную сеть контроля, из которой не так просто выбраться, во многом благодаря своей способности управлять эмоциями и восприятием других людей.

Смогу ли я когда-нибудь снова чувствовать себя хорошо?

Да, сможете!

Но позвольте мне быть предельно честной: не существует волшебной таблетки, которая заставит всё происходящее с вами исчезнуть.

Для исцеления вам нужно будет приложить усилия, другого выхода нет. Но если вы чувствуете, что тонете в своем эмоциональном состоянии, возможно, стоит найти специалиста, который сможет помочь пережить этот нелегкий период. Психолог и психотерапевт сможет помочь пройти весь ваш путь рядом с вами, давая нужную поддержку и стратегии.

Сейчас вы можете чувствовать, как будто вы достигли самого дна. Но поверьте, выход есть. С правильными инструментами и поддержкой вы исцелитесь, а не только выживете. А еще вы станете намного сильнее, чем были.

Это путешествие, в котором вы сейчас находитесь, скорее всего, будет самым трудным путем, который вам предстоит пройти в вашей жизни.

С помощью этой небольшой книги вы почувствуете, что находитесь ни один на один со своим состоянием.

От такой мысли вы чувствуете, что вам становится легче? Тогда продолжайте читать!

Я поделюсь с вами структурированным подходом, который я использую в своей работе с жертвами нарциссического насилия. И который зарекомендовал себя как эффективный подход к исцелению после отношений с нарциссом.

Только вам решать, следовать ли рекомендациям данной книги или нет.

5 стратегических шагов для вашего исцеления

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.