

18+ МАРИЯ АДАМЕНКО
кризисный психолог

*После сказки, которую
рассказал нарцисс*

РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕРТВ НАРЦИССИЧЕСКОГО АБЬЮЗА



Мария Степановна Адаменко

После сказки, которую рассказал нарцисс.

Реабилитация жертв нарциссического абьюза

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72019363
ISBN 9785006718951*

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Эта книга – ваш личный психолог, она проведет вас через все этапы исцеления от нарциссического абьюза. Практикующий психолог Мария Адаменко, специализирующаяся на работе с жертвами нарциссов, сама пережившая нарциссический абьюз, раскрывает механизм, последствия этого коварного психологического насилия и дает важные рекомендации и упражнения для восстановления. Приготовьтесь возродиться, как птица Феникс, из пепла прошлого и начать свою новую, счастливую главу жизни!

Содержание

Вступление	5
ЧАСТЬ 1. ПОНИМАНИЕ	7
НАРЦИССИЧЕСКОГО АБЬЮЗА	
Глава 1. Что такое нарциссическое расстройство личности (НРЛ) и почему оно так разрушительно?	9
Глава 2. Тонкая грань: как отличить нарциссическое расстройство личности от нарциссической акцентуации характера?	20
Глава 3. Нарцисс (НРЛ), психопат (АРЛ) или пограничник (ПРЛ)?	25
Глава 4. Калейдоскоп самовлюбленности: Исследуем многообразие видов нарциссов	30
Глава 5. Разбитые мечты: почему с нарциссом (НРЛ) невозможно построить гармоничные отношения?	36
Глава 6. Почему нарцисс всегда ускользает? избегающий тип привязанности	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**После сказки, которую
рассказал нарцисс
Реабилитация жертв
нарциссического абьюза**

**Мария Степановна
Адаменко**

© Мария Степановна Адаменко, 2025

ISBN 978-5-0067-1895-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Приветствую вас, дорогие читатели! Меня зовут Мария Адаменко, я – кризисный психолог, специализируюсь на работе с жертвами абьюза, помогаю при созависимых, токсичных отношениях, личностных и семейных кризисах. Наша встреча – не случайность. Скорее всего, вы ищете ответы на волнующие вопросы в сложный период своей жизни. И я надеюсь, что эта книга станет вашим надёжным проводником на пути к исцелению.

Это результат моей вовлечённой работы с жертвами нарциссического абьюза. Помимо консультаций моим клиентам нужна структурированная информация для понимания нарциссического абьюза, руководство для самоанализа, необходимого для осознания и принятия ситуации, а также схема работы для исцеления и восстановления с конкретными рекомендациями и упражнениями, которые будут всегда под рукой.

Несмотря на возраст, вес, пол, внешность, увлечения и профессию, жертвы нарциссов очень похожи. Их боль и стыд имеют общие корни, а нарциссический абьюз имеет свои особенности, закономерности, и эта книга поможет лучше в этом разобраться.

Мне эта тематика особенно близка, так как когда-то я сама была жертвой человека с нарциссическим расстройством

личности (НРЛ). Я прошла через это, пережила и вынесла из этого ценнейший урок. Как говорится, опыт берет дорого, но объясняет доходчиво. Теперь моя миссия – помогать людям переживать этот период и освобождать свою душу.

После нарциссического абьюза вы никогда не будете прежним человеком. Но это не значит, что вы будете сломлены. Наоборот! Если вы сможете пройти через это и пережить, вы станете намного сильнее, умнее и осознаннее. Вы станете той самой птицей феникс, возродившейся из пепла.

Буду рада вам помочь на этом пути. Если вам потребуется индивидуальная поддержка и профессиональная консультация, вы всегда можете обратиться ко мне за онлайн-консультацией.

Начинаем путь к исцелению и новой жизни! Вместе мы справимся.

ЧАСТЬ 1. ПОНИМАНИЕ НАРЦИССИЧЕСКОГО АБЬЮЗА



«*Жили они долго и счастливо...*» – эта фраза из сказок часто звучит как издевка для тех, кто пережил отношения с нарциссом.

Самое коварное в нарциссическом абьюзе – это начальная стадия «love bombing» (любовная бомбардировка), когда нарцисс создает для жертвы удивительную, захватывающую сказку. Он осыпает внимани-

ем, комплиментами, подарками, формируя образ идеальной любви, о которой мечтает каждый. Именно эта сказка, с ее иллюзией совершенства и безусловного принятия, становится якорем для жертвы, подсознательно ожидающей ее повторения на протяжении всей дальнейшей жизни, даже после того, как маска идеальности будет сброшена, даже после того, как отношения будут закончены... Сказка, которую вам рассказал нарцисс, оказалась красивой ложью, за которой скрывалась жестокая реальность. Но после окончания сказки начинается ваша новая жизнь. И эта книга – ваш путеводитель по восстановлению и обретению себя.

Отношения с нарциссом (человеком с нарциссическим расстройством личности, НРЛ) – это один из самых сложных и травматичных опытов, который может пережить человек. Парадокс в том, что, несмотря на причиненное зло – едкий сарказм, обесценивание, триангуляции, постоянные измены – их жертвы часто испытывают сильную привязанность, биохимическую зависимость от нарцисса.

Нарциссический абьюз – это, как правило, мягкое психологическое насилие, редко переходящее в физическое. Это делает его особенно коварным, так как жертва часто не осознает, что подвергается насилию. Вас будто убаюкали красивыми словами, а потом украли вашу душу.

Глава 1. Что такое нарциссическое расстройство личности (НРЛ) и почему оно так разрушительно?

В мире, где культивируется успех, уверенность и самолюбование, легко перепутать здоровое самоуважение с патологическим нарциссизмом.

За маской блеска и харизмы часто скрывается глубокая душевная рана – нарциссическое расстройство личности (НРЛ), состояние, которое отравляет жизнь тех, кто находится с нарциссами рядом. Идеальные люди в обществе часто в близких отношениях оказываются тиранами.

Так что же такое нарциссическое расстройство личности? Это не просто эгоизм или самовлюбленность. Это серьезное психическое расстройство, характеризующееся стойким паттерном грандиозности, потребности в восхищении, обидчивостью и отсутствием эмпатии.

Взгляд изнутри: Мир нарцисса

Представьте себе мир, где вы – центр Вселенной. Все вокруг вращается вокруг вас, и ваша ценность определяется только вниманием и восхищением окружающих. Вы верите в свою исключительность, считаете себя лучше других и уверены, что заслуживаете особого отношения. Но в глубине души вы чувствуете пустоту и уязвимость, которые отчаянно

пытаетесь скрыть за маской самоуверенности. Это мир нарцисса. Это мир, где существует только «Я», а другие – лишь отражения, призванные подтверждать его величие.

Симптомы НРЛ: когда самолюбие становится болезнью

Диагностировать НРЛ может только квалифицированный специалист, но знание основных симптомов поможет вам распознать признаки расстройства в своем окружении:

Грандиозное чувство собственной важности: Нарцисс верит в свою исключительность и неповторимость. Он преувеличивает свои достижения и таланты, и считает, что его должны окружать только такие же «особенные» люди. Люди обычные его раздражают. «Исключительных», достойных его, он найти не может... Когда он, скрепя сердце, «снисходит» до «обычных», а они оказываются живыми людьми, а не удобными куклами – заявляют о своих желаниях, начинают высказывать своё мнение, требовать уважения и понимания – это вызывает негодование и возмущение – «*Ты посмотри на себя! Да кому ты нужна, дура! Будешь еще рот открывать?*» Любая критика воспринимается в штыки, малейшее замечание вызывает гнев.

Потребность в чрезмерном восхищении: Нарцисс нуждается в постоянном восхищении и признании своей ценности. Он ищет внимания и комплиментов, и его самооценка полностью зависит от мнения окружающих. Например, при подруге может дать 20 000 рублей и сказать – «*Девочки, у ме-*

ня сегодня дела, сходите поужинайте, пообщайтесь. Кристина, обязательно проследи, чтобы она вызвала такси. А то опять будет экономить и поедет на автобусе» И ты будешь стоять ошеломленная, вспоминая как на днях ты говорила, что тебе нужны сапоги, так как холодно и все деньги ушли на ипотеку, а зарплату задерживают... а уже холодно... А он никакого внимания не обратил. В кафе тебе подруга скажет, какой у тебя идеальный мужчина, что таких надо ценить. И ты всю ночь будешь думать, что с тобой что-то нет так... С тобой – всё в порядке! Просто человек не испытывает эмпатии. Ему всё рано, что с тобой происходит. НО ему важно, что о нём будут думать другие люди.

Отсутствие эмпатии: Нарцисс не способен сочувствовать другим людям и понимать их чувства. Он не интересуется чужими проблемами и неспособен поставить себя на место другого человека. *Он может при желании вести себя в обществе одобряемым образом.* Но если ситуация не стандартная (где обычный человек проявил бы эмпатию) нарцисс её не проявляет. Нет жалости и понимания боли других людей поэтому их поступки в нестандартных ситуациях могут шокировать. Он не видит вашу боль и не может (да и не хочет) проявиться там, где это необходимо. Но зато там, где нужно показать другим, что он Бог, он обязательно это делает.

Эксплуатация других людей

Нарцисс использует других людей для достижения своих

целей, не задумываясь о их чувствах и потребностях. Он рассматривает других людей как инструменты, а не как личности. Каждая его жертва выполняет свою функцию. Жены рожают и воспитывают детей, любовницы закрывают потребность в ярком сексе, коллеги помогают получить продвижение по службе. И никто из его жертв не счастлив в долгосрочной перспективе. Я это знаю точно. Консультировала и жен и любовниц. Несчастливы все. Но все помнят «сказку», которую он рассказал, и каждая отчаянно ждет её возвращения.

Нарцисс со всех выжимает по-максимуму, потом бросает, дает время прийти в себя. И всё начинается снова! Как-то я смотрела фильм. В нём психопат (антисоциальное расстройство личности) топил своих жертв. Потом делал им искусственное дыхание, потом топил заново. И так несколько раз. Наигравшись, топил окончательно. То, что он делал физически, примерно тоже самое человек с НРЛ делает морально. «Воскрешает» и «топит» снова...

Чувство зависти:

За улыбкой победителя, за уверенным взглядом и бравадой достижений скрывается ядовитое чувство, разъедающее его изнутри, – зависть.

Парадоксально, но факт: человек, убеждённый в своей исключительности, глубоко завидует другим. Завидует их талантам, их популярности, их счастливым отношениям, их материальному благополучию, даже их обычному человеческому счастью. Нарцисс не просто хочет иметь то же, что

есть у других, он считает, что заслуживает этого больше, чем кто-либо.

Эта зависть – не просто чувство досады или сожаления. Это всепоглощающее, испепеляющее пламя, которое отравляет его жизнь и отношения. Она заставляет его постоянно сравнивать себя с окружающими, искать недостатки в других и принижать их достижения. Ведь только так он может почувствовать себя хоть немного лучше, хоть немного значительнее.

Почему нарцисс завидует?

Причина кроется в его низкой самооценке, которую он тщательно скрывает за маской самоуверенности. Нарцисс не любит себя, он презирает своё истинное «Я» и поэтому постоянно нуждается во внешнем подтверждении своей значимости. Успехи других людей напоминают ему о его собственной несостоятельности, о его неспособности достичь идеала, который он сам себе придумал.

Зависть как проекция:

Более того, нарцисс часто считает, что другие ему завидуют. Это проекция, то есть приписывание собственных чувств и мотивов другим людям. Он убеждён, что все вокруг восхищаются его талантами и достижениями и в то же время тайно завидуют ему. Это убеждение позволяет ему оправдывать свою агрессию и высокомерие по отношению к окружающим. Ведь если все тебе завидуют, значит, ты имеешь право относиться к ним свысока.

Последствия зависти в отношениях:

Зависть нарцисса разрушительна для отношений. Она проявляется в:

Принижение достижений партнера: «Это ерунда, это несерьезно, тебе просто повезло».

Критике и придиркам: «Ты не так одеваешься, не так говоришь, не так себя ведёшь».

Попытка принизить значимость партнера в глазах окружающих: «Он/она не такой умный/талантливый, как кажется».

Соперничество и конкуренция: Нарцисс стремится превзойти партнера во всем, даже если в этом нет никакого смысла.

Саботаж успехов партнера: нарцисс может намеренно мешать партнеру достигать целей, чтобы не чувствовать себя хуже.

В итоге партнёр нарцисса живёт в постоянном напряжении, чувствуя себя неполноценным и недостойным. Он вынужден постоянно доказывать свою ценность, чтобы заслужить хоть немного одобрения. Но как бы он ни старался, этого никогда не будет достаточно. Зависть нарцисса – бездонная яма, которую невозможно заполнить.

Зависть – неотъемлемая часть нарциссической личности. Это чувство отравляет жизнь не только самому нарциссу, но и окружающим его людям, особенно близким. Понимание этого механизма помогает жертвам нарциссического абьюза

осознать, что проблема не в них, а в самом нарциссе. И что единственный способ спастись – разорвать порочный круг и начать строить свою жизнь заново, вдали от зависти и токсичности.

Высокомерное и надменное поведение:

Для нарцисса надменность и высокомерие – это не просто неприятные черты характера, это жизненно необходимая маска, щит, защищающий его от осознания собственной неполноценности. Он ведёт себя так, словно является вершиной эволюции, обладателем уникальных талантов и привилегий, в то время как все остальные – лишь серая масса, недостойная его внимания.

Почему нарцисс ставит себя выше других?

Компенсация низкой самооценки:

Нарцисс глубоко внутри не верит в себя. Он страдает от чувства никчёмности и стыда. Чтобы заглушить эти болезненные переживания, он надевает маску высокомерия, пытаясь убедить себя и окружающих в своей исключительности.

Защита от уязвимости:

Близость и уязвимость – самые страшные враги нарцисса. Открыться другому человеку – значит рискнуть быть отвергнутым, раскритикованным, разоблаченным. Высокомерие позволяет сохранять дистанцию, не подпускать людей к своему истинному «я» и сохранять иллюзию контроля.

Поиск подтверждения собственной значимости:

Нарцисс нуждается в постоянном восхищении и признании. Превознося себя и принижая других, он пытается создать впечатление своего превосходства и заслужить восторженные взгляды.

Страх конкуренции:

Нарцисс боится, что кто-то окажется лучше него. Он рассматривает окружающих как потенциальных соперников и стремится подавить их, чтобы они не затмили его «сияние».

Как проявляется надменность нарцисса?

Пренебрежительное отношение к другим: нарцисс может игнорировать ваши вопросы, перебивать вас, высмеивать ваши идеи или просто смотреть на вас свысока.

Постоянное хвастовство: он без устали рассказывает о своих достижениях, талантах и связях, преувеличивая их значимость. *Критика и обесценивание:* Нарцисс постоянно критикует других людей, указывая на их недостатки и ошибки. Он наслаждается, когда ему удаётся унижить кого-то, тем самым возвышая себя.

Манипуляции и использование других людей: Нарцисс использует других людей для достижения своих целей, не заботясь об их чувствах и потребностях. Он относится к ним как к инструментам, которые можно выбросить, когда они станут ненужными.

Уверенность в своей правоте: Нарцисс всегда прав, а все остальные ошибаются. Он не готов признавать свои ошибки

и учиться на них.

Последствия для окружающих:

Общение с надменным и высокомерным человеком – тяжёлое испытание. Оно подрывает самооценку, вызывает чувство неполноценности и способствует развитию депрессии. Жертвы нарциссического высокомерия часто чувствуют себя униженными, использованными и обесцененными.

Что делать?

Помните, что высокомерие нарцисса – это не ваша проблема, а его. Не позволяйте ему влиять на вашу самооценку. Установите чёткие границы и не позволяйте ему относиться к вам пренебрежительно. Если возможно, ограничьте общение с ним или прекратите его вовсе. Заботьтесь о своём эмоциональном благополучии и окружайте себя людьми, которые вас любят, ценят и уважают.

Чувство, что ему все должны: Нарцисс считает, что ему все должны оказывать особое внимание и удовлетворять его потребности, не требуя ничего взамен. Во вселенной нарцисса он – центр, вокруг которого вращаются все остальные, обязанные беспрекословно исполнять его желания. Его потребность в особом внимании и удовлетворении капризов возведена в абсолют, словно это не просьба, а незыблемый закон мироздания, где он – царь и бог, а все остальные – лишь подданные, призванные ему служить. В его мире «пожалуйста» и «спасибо» – пустые звуки, ведь оказание ему услуг – это не жест доброй воли, а выполнение священного

долга перед его величественной персоной.

Почему НРЛ так разрушительно?

НРЛ оказывает разрушительное воздействие как на самого человека, так и на его окружение:

Для нарцисса: Он живет в постоянном страхе разоблачения своей уязвимости. Он не способен на искренние отношения и страдает от одиночества и изоляции. Его жизнь – это постоянная борьба за подтверждение своей ценности. Погоня за совершенством. Это вечный бег без начала и конца.

Для окружающих: Отношения с нарциссом – это эмоциональный ад. Жертвы становятся объектами манипуляций, обесценивания и эксплуатации. Их самооценка разрушается, и они испытывают сильную эмоциональную боль.

Причины возникновения НРЛ: корни проблемы

Причины возникновения НРЛ до конца не изучены, но ученые выделяют несколько факторов, которые могут способствовать развитию расстройства:

Генетическая предрасположенность: Некоторые люди могут быть генетически более предрасположены к развитию НРЛ.

Травматический опыт в детстве: Эмоциональное насилие, пренебрежение, холодные, отстраненные родители или гиперопека или нереалистичные ожидания со стороны родителей могут способствовать развитию НРЛ. Причинить нарциссическую травму в детстве может как родитель, так и любая близкая, значимая для человека фигура (друг дет-

ства, учитель, сосед)

Социальные факторы:

Культивирование успеха, конкуренции и самолюбования в обществе может способствовать развитию нарциссических черт характера.

Глава 2. Тонкая грань: как отличить нарциссическое расстройство личности от нарциссической акцентуации характера?

Самоуверенность, амбициозность, стремление к успеху и потребность во внимании – черты, которые часто ассоциируются с успешными и харизматичными людьми. Но что, если эти качества переходят границы, превращаясь в эгоизм, эксплуатацию и отсутствие эмпатии? Где та тонкая грань, которая отделяет нарциссическую акцентуацию характера от нарциссического расстройства личности (НРЛ)?

Важно понимать эту разницу, чтобы правильно интерпретировать поведение окружающих и не вешать ярлыки на тех, кто просто немного более уверен в себе, чем другие. С другой стороны, знание признаков НРЛ поможет вовремя распознать опасные отношения и защитить себя от потенциального абьюза.

Нарциссическая акцентуация характера: Легкий акцент на «Я»

Акцентуация характера – это выраженность определенных черт характера, которые, хоть и могут быть замет-

ными, не приводят к серьезным нарушениям в адаптации и функционировании человека. ***Нарциссическая акцентуация подразумевает наличие у человека определенных нарциссических черт, таких как:***

Высокая самооценка: Человек уверен в своих силах и способностях, но при этом не отрицает чужих достоинств.

Стремление к успеху: Человек амбициозен и стремится к достижению целей, но при этом не идет по головам и не эксплуатирует других.

Потребность во внимании: Человеку нравится быть в центре внимания, но при этом он не нуждается в постоянном восхищении и признании.

Самоуверенность: Человек уверен в себе, но при этом способен адекватно оценивать свои возможности и признавать свои ошибки.

Человек с нарциссической акцентуацией способен на сочувствие, эмпатию и искренние отношения. Он может быть эгоистичным и требовательным, но он не лишен совести и не использует других людей для достижения своих целей. Он способен любить и заботиться о других, хоть и в своей, своеобразной манере.

Например, если Вы заболели, человек с нарциссической акцентуацией характера останется с вами дома, не пойдет в баню с друзьями, а человек с НРЛ ничего отменять не будет и, уходя в баню с друзьями, еще и обвинит Вас – «*Сама виновата, нужно было одеваться теплее! Просто бесит*

твоя тупость!»» — хлопнет дверью и уйдёт.

Нарциссическое расстройство личности (НРЛ): Разрушительное самолюбие

НРЛ — это психическое расстройство, которое характеризуется грандиозным чувством собственной важности, потребностью в чрезмерном восхищении, отсутствием эмпатии и эксплуатацией других людей для достижения своих целей.

Основные признаки НРЛ:

Грандиозное чувство собственной важности: Человек считает себя исключительным, талантливым и особенным. Он преувеличивает свои достижения и преуменьшает чужие.

Потребность в чрезмерном восхищении: Человек нуждается в постоянном восхищении и признании своей ценности. Он ищет внимания и комплиментов, и его самооценка полностью зависит от мнения окружающих.

Отсутствие эмпатии: Человек не способен сочувствовать другим людям и понимать их чувства. Он не интересуется чужими проблемами и не способен поставить себя на место другого человека.

Эксплуатация других людей: Человек использует других людей для достижения своих целей, не задумываясь о их чувствах и потребностях. Он рассматривает других людей как инструменты, а не как личности.

Чувство зависти: Человек завидует успехам и достиже-

ниями других людей и считает, что они ему завидуют.

Высокомерное и надменное поведение: Человек ведет себя надменно и высокомерно по отношению к другим людям. Он считает себя лучше других и относится к ним с пренебрежением.

Человек с НРЛ не способен на искреннюю любовь, сочувствие и эмпатию. Он использует других людей для удовлетворения своих потребностей и не испытывает никаких угрызений совести. Он живет в своем собственном мире, где существует только он и его потребности.

Нарциссические черты могут присутствовать у многих людей, но при НРЛ они выражены в крайней степени и приводят к серьезным проблемам в отношениях. Люди с НРЛ проявляются только в близких отношениях. Бывшие людей с НРЛ – это всегда «истерички». А в обществе люди с НРЛ создают образ идеального, образцового человека. И в момент расставания и дикой боли вы услышите от знакомых: *«Что? Саша? Да, нет! Ни за что не поверю! Я его знаю много лет. Он на такое не способен!»* Друзья и родственники встанут на его сторону, Вам никто не поверит. Не старайтесь их переубедить, не обижайтесь на них, просто напишите психологу, который специализируется на НРЛ.

Понимание разницы между нарциссической акцентуацией и НРЛ поможет вам правильно оценивать поведение окружающих, устанавливать границы и строить здоровые отно-

шения. Будьте внимательны и осторожны, и помните, что ваша психическая и эмоциональная безопасность – превыше всего.

Важно отличать НРЛ от нарциссической акцентуации характера. Нарциссическая акцентуация – это просто набор определенных черт характера (самоуверенность, стремление к успеху, потребность во внимании), которые не мешают человеку жить полноценной жизнью и строить здоровые отношения.

При НРЛ эти черты гипертрофированы и приводят к деструктивному поведению, причиняющему вред как самому человеку, так и его окружению.

Акцентуированный нарцисс может быть эгоистичным и требовательным, но он способен на сочувствие и искренние отношения. Нарцисс с НРЛ – это холодный, расчетливый манипулятор, для которого другие люди – лишь инструменты для достижения своих целей и для удовлетворения потребностей.

Глава 3. Нарцисс (НРЛ), психопат (АРЛ) или пограничник (ПРЛ)?

В эпоху всеобщей «нарциссомании» в моей практике встречаются случаи, когда ко мне обращаются за помощью люди с подозрением у своих близких НРЛ. Иногда их предположения оказываются ошибочными, а за сложной маской абьюзера скрываются совсем другие расстройства: антисоциальное (АРЛ) или пограничное (ПРЛ). Ошибочный «диагноз» может привести к неэффективным стратегиям взаимодействия и затруднить выход из абьюзивных отношений.

Сходства, которые вводят в заблуждение:

Прежде чем говорить о различиях, важно признать, что психопаты (АРЛ), нарциссы (НРЛ) и пограничники (ПРЛ) имеют общие черты, которые могут сбить с толку:

Манипулятивность: Все три типа личностей используют манипуляции для достижения своих целей.

Эгоцентризм: Считают свои потребности важнее потребностей других.

Сложности в отношениях: Испытывают трудности в построении здоровых и стабильных отношений.

Отсутствие эмпатии (в разной степени): Испытывают дефицит сочувствия и понимания к чувствам других людей.

Импульсивность: Могут действовать спонтанно и необ-

думанно.

Склонность к абьюзу: Могут проявлять различные формы насилия: эмоциональное, психологическое, физическое, финансовое.

Различия

Несмотря на сходства, за каждым расстройством скрывается уникальная картина поведения, мотиваций и эмоциональных реакций:

1. Антисоциальное расстройство личности (АРЛ) – «Психопат»:

Основная цель: Власть, контроль, эксплуатация других, достижение личной выгоды любой ценой.

Мотивация: Холодный расчёт, отсутствие моральных принципов, стремление к острым ощущениям.

Эмпатия: Полное отсутствие (или крайне низкий уровень). **Эмоциональность:** Поверхностные эмоции, холодность, отстранённость.

Манипуляции: Прямолинейные, рациональные, основаны на лжи, обмане, запугивании.

Поведение: Нарушение закона, безответственность, лживость, склонность к насилию, отсутствие раскаяния.

В отношениях: Использует партнера для достижения своих целей, не испытывает любви и привязанности.

Стратегия выхода: Полный разрыв контакта, максимальная защита себя и своих ресурсов, обращение в правоохранительные органы (при необходимости). Никаких ком-

промиссов и попыток «договориться»!

Пример: Ваш партнер – харизматичный манипулятор, который легко обманывает других людей. Он регулярно нарушает закон, не испытывает угрызений совести и считает себя вправе использовать других в своих целях.

2. Нарциссическое расстройство личности (НРЛ) – «Нарцисс»:

Основная цель: Получение восхищения, поддержание раздутого чувства собственной значимости, ощущение превосходства. *Мотивация:* Компенсация внутренней пустоты и низкой самооценки, защита от чувства неполноценности.

Эмпатия: Ограниченная, используется для манипуляций. *Эмоциональность:* Нестабильная, зависит от внешнего подтверждения. Могут проявлять высокомерие, зависть, гнев.

Манипуляции: Изощёренные, направлены на получение восхищения, контроля и подтверждения своей значимости (газлайтинг, триангуляция, обесценивание).

Поведение: Хвастовство, преувеличение своих достижений, критика других, присваивание чужих идей, ожидание особого отношения.

В отношениях: Эксплуатирует партнера для удовлетворения своих потребностей, не способен к истинной близости и сочувствию. *Стратегия выхода:* Разрыв контакта (серый камень/No Contact), работа над собственной самооценкой, признание факта абыюза, обращение за поддержкой к психо-

логу.

Помните, что спорить с нарциссом бессмысленно!

Пример: Ваш партнер – самовлюблённый эгоист, который считает себя лучше всех. Он постоянно нуждается в вашем восхищении, критикует вас и принижает ваши достижения, чтобы чувствовать себя выше.

3. Пограничное расстройство личности (ПРЛ) – «Пограничник»:

Основная цель: Избежание покинутости, стабилизация идентичности, регуляция сильных и нестабильных эмоций.

Мотивация: Страх одиночества, потребность в любви и принятии, поиск идентичности.

Эмпатия: Нестабильная, может быть как очень высокой, так и полностью отсутствовать.

Эмоциональность: Интенсивные и нестабильные эмоции, резкие перепады настроения (от идеализации до обесценивания), сильный страх покинутости.

Манипуляции: Направлены на избежание покинутости и привлечение внимания (суицидальные угрозы, самоповреждения, эмоциональные взрывы).

Поведение: Импульсивность, нестабильность в отношениях, самоповреждающее поведение, суицидальные мысли и попытки, гневные вспышки.

В отношениях: Нестабильные и интенсивные отношения, характеризующиеся идеализацией и обесцениванием, страхом быть брошенным.

Стратегия выхода: Разрыв контакта (при необходимости), установление чётких границ, осознание своих потребностей, развитие навыков саморегуляции. Важно помнить, что партнер с ПРЛ может быть искренне убежден в своей правоте, но его поведение разрушительно!

Пример: Ваш партнер – эмоционально нестабильный человек, который постоянно боится, что вы его бросите. Он может внезапно впадать в ярость, угрожать вам самоубийством и менять своё мнение о вас от любви до ненависти за считанные минуты.

Несмотря на схожесть внешних проявлений, важно различать психопатов, нарциссов и пограничников, чтобы правильно выстроить стратегию выхода из абьюзивных отношений и защиты себя от дальнейшего вреда. Помните, что самодиагностика недопустима! Обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту, который поможет вам разобраться в ситуации и разработать индивидуальный план действий.

Глава 4.Калейдоскоп самовлюбленности: Исследуем многообразие видов нарциссов

Мир нарциссов – это не черно-белая картина, а сложный калейдоскоп, где каждый осколок отражает свою уникальную грань самовлюбленности. За общим фасадом грандиозности и эгоцентризма скрываются разные типы личностей, с разными мотивами, потребностями и способами воздействия на окружающих. Понимание этих различий – ключ к распознаванию нарциссов в нашей жизни и защите от их деструктивного влияния.

Итак, какие же маски носят нарциссы? Давайте заглянем за кулисы самолюбия и рассмотрим основные виды этого непростого явления.

1.Грандиозный (открытый) нарцисс: властитель мира

Это тот самый «классический» нарцисс, которого мы часто видим в кино и литературе – уверенный в себе, харизматичный, стремящийся к власти и восхищению. Он убежден в своей исключительности, считает себя лучше других и постоянно нуждается в подтверждении своего превосходства. Чтобы лучше понять этот тип нарцисса, рекомендую посмотреть фильм «Мой король» (2015 года)

Как узнать: он любит быть в центре внимания, хвастаться своими достижениями, преувеличивать свои таланты и критиковать других, чтобы возвыситься на их фоне. Он требует особого отношения и не терпит, когда его критикуют или не признают его величие. У него всегда есть «свита». Не «слуги», как у психопата (АРЛ), а именно «свита»

Мотив: Поддержание раздутого эго и подтверждение своей исключительности.

Манипуляции: Обесценивание, доминирование, эксплуатация, хвастовство.

Пример: успешный бизнесмен, который считает себя гением, постоянно унижает своих подчиненных и требует безусловного подчинения.

2. Уязвимый (скрытый) нарцисс: жертва с когтями

Он не демонстрирует открытую самоуверенность. Напротив, он кажется ранимым, неуверенным в себе и нуждающимся в постоянном подтверждении своей ценности. Однако за маской жертвы скрывается умелый манипулятор, использующий жалобы и обиды для получения внимания и сочувствия. Это тот самый «святой человек», который «всё делает для семьи», ходит в церковь, переводит бабушек через дорогу, берет кошечек из приюта... И вы не понимаете – «Ну как такому милому человеку досталась жена-истеричка?»

Как узнать: Он постоянно жалуется на жизнь, чувствует себя непонятым и недооцененным, ищет сочувствия и внимания. Он легко обижается и может проявлять пассивную

агрессию, мстительно отравляя жизнь окружающим.

Мотив: Компенсация низкой самооценки и получение подтверждения своей ценности через сочувствие и внимание окружающих.

Манипуляции: Жалобы, нытье, игра в жертву, пассивная агрессия, чувство вины.

Пример: Женщина, которая постоянно жалуется на мужа, работу и здоровье, но при этом отвергает любую помощь и критикует тех, кто пытается ей помочь.

3. Злокачественный нарцисс (перверзный): Садист в маске

Это самый опасный и деструктивный тип нарцисса. Он сочетает в себе черты нарциссизма, антисоциального расстройства личности и садизма. Он жесток, безжалостен и получает удовольствие от причинения боли другим людям. Для него другие – лишь инструменты для удовлетворения его потребностей и амбиций. Очень хорошо такой тип нарцисса раскрыт в сериале «Манипуляции» (2022). В этом фильме главный герой расчетливо выбирает жертв из состоятельных, высокостатусных женщин. Это очень характерно для перверзных нарциссов. Для них это и выгода (обогащение за счет жертв) и повышение самооценки за счет того, что смогли справиться с такими личностями.

Перверзный нарцисс ведет себя как психопат (антисоциальное расстройство личности). Разница в том, что у психопата высокая самооценка, он спокоен и уверен в себе, ему

просто нужны власть и контроль, а перверзному нарциссу важно подтверждение собственной значимости (самооценка-то у нарциссов низкая). Психопаты просто используют людей для достижения целей и удовлетворения своих потребностей, а перверзные нарциссы поддерживают при этом свою грандиозную самооценку..

Как узнать: Он лжив, манипулятивен, жесток, импульсивен и склонен к насилию (эмоциональному, физическому, финансовому). Он не испытывает угрызений совести и не способен к сочувствию

Мотив: Власть, контроль и удовлетворение садистских наклонностей.

Манипуляции: Обман, манипуляции, насилие, газлайтинг, садизм.

Пример: Диктатор, который подавляет любое инакомыслие, убивает своих врагов и наслаждается властью и страхом, который он внушает

4. Коммунальный нарцисс: мессия нашего времени

Это вид нарцисса маскирует свой эгоизм под альтруизмом. Он активно участвует в благотворительности, занимается волонтерством и позиционирует себя как борца за справедливость. Однако его цель – не помощь другим, а получение восхищения и признания своей «добродетельности».

Как узнать: Он постоянно рассказывает о своих добрых делах, преувеличивает свой вклад в общественное благо, ищет признания и похвалы за свою «альтруистическую»

деятельность.

Мотив: Получение нарциссического ресурса через восхищение своей «добродетельностью» и «альтруизмом».

Манипуляции: Чувство вины, шантаж, игра на сочувствии, преувеличение своих заслуг.

Пример: Политик, который использует благотворительные акции для повышения своего рейтинга и получения поддержки избирателей.

5.Интеллектуальный нарцисс: энциклопедия с кулаками

Интеллектуальный нарцисс использует свой интеллект и знания как оружие. Он считает себя умнее других, постоянно демонстрирует свое превосходство и унижает тех, кто, по его мнению, недостаточно образован или интеллектуален.

Как узнать: Он постоянно использует сложную лексику, поправляет других, демонстрирует свои знания и унижает тех, кто с ним не согласен. Он может быть высокомерным, снобистским и нетерпимым к чужому мнению.

Мотив: Поддержание своей раздутой самооценки и чувство превосходства над другими.

Манипуляции: Интеллектуальное высокомерие, снисходительность, обесценивание чужих знаний, запугивание сложными терминами.

Пример: Ученый, который унижает своих коллег, постоянно поправляет их и не признает никаких других точек зрения, кроме своей.

Один человек может проявлять черты разных видов нарциссизма. Диагноз может поставить только специалист. Не занимайтесь самодиагностикой. Понимание видов нарциссизма помогает защитить себя. Зная, как они действуют, вы сможете лучше распознавать манипуляции и устанавливать границы.

Калейдоскоп самовлюбленности – это сложный и запутанный мир. Но вооружившись знаниями, вы сможете распознать маски, которые носят нарциссы, и защитить себя от их деструктивного влияния.

Глава 5. Разбитые мечты: почему с нарциссом (НРЛ) невозможно построить гармоничные отношения?

За маской успешности, уверенности и харизмы часто скрывается личность, неспособная на истинную близость и здоровые отношения. Почему же с человеком с нарциссическим расстройством личности (НРЛ), так сложно, а порой и вовсе невозможно построить гармоничный союз? Давайте разберёмся, разобрав по полочкам причины, лежащие в основе этой трагической несовместимости.

Первая и, пожалуй, самая разрушительная причина – **отсутствие эмпатии**. Нарцисс словно заперт в зеркальной комнате, где видит только себя и свои потребности. Ему физически сложно понять чужие чувства, поставить себя на место другого человека. Ваша боль для него – лишь помеха, ваше счастье – отражение его успеха. В отношениях это проявляется в полном игнорировании ваших эмоциональных потребностей, обесценивании ваших переживаний и неспособности к элементарному сочувствию. Вы говорите с человеком, но он вас не слышит, потому что его внутренний мир занят только им самим.

Вторая причина, тесно связанная с первой, – **чрезмерная обидчивость**. Казалось бы, человек с завышенной самооценкой не должен быть обидчивым. Однако нарциссическая обида – это не просто недовольство, это рана, нанесённая его раздутому Эго. Малейшая критика, даже конструктивная, воспринимается как личное оскорбление и вызывает бурю негодования. Причём обида нарцисса – это оружие. Он использует её, чтобы манипулировать вами, заставить вас почувствовать себя виноватым и выполнить его требования. Вы постоянно живёте в страхе сказать что-то не то, чтобы не спровоцировать очередную вспышку гнева.

Третья причина, объясняющая многие странности в поведении нарцисса, – **дофаминовая зависимость**. Нарцисс «подсажен» на дофамин – гормон удовольствия. Он получает его от восхищения, признания, власти и контроля. Как наркоман, он постоянно нуждается в новой дозе, и если вы перестаёте её ему предоставлять, он начинает искать её на стороне – в новых отношениях, мимолетных связях, погоня за карьерными достижениями. Ваши отношения превращаются в поле битвы за дофамин, где ваша любовь и преданность обесцениваются, а на первый план выходят только его собственные потребности.

Четвёртая причина, парадоксальная, но реальная, – **глубоко запрятанная низкая самооценка**. За маской уверенности и превосходства скрывается неуверенный в себе, ранимый человек, который отчаянно пытается компенсиро-

вать свою внутреннюю пустоту внешним успехом и восхищением. Он строит вокруг себя крепость из нарциссических защит, чтобы никто не увидел его истинное «Я», которое он сам презирает.

Пятая причина вытекает из предыдущей – **погоня за совершенством и вечный поиск идеала**. Нарцисс убеждён, что заслуживает самого лучшего – идеального партнёра, идеальную работу, идеальную жизнь. Он постоянно сравнивает себя с другими, стремясь превзойти их во всём. Это бесконечный бег без начала и конца, потому что идеал недостижим. В отношениях это проявляется в постоянной критике, сравнении вас с другими, поиске «более подходящего» партнёра.

Шестая причина уходит корнями в детство – сформировавшийся **ненадёжный тип привязанности**. В раннем возрасте нарцисс не получил достаточно любви, принятия и поддержки от родителей (или других близких, значимых фигур). Возможно, его критиковали, обесценивали или, наоборот, чрезмерно хвалили, лишая возможности гармонично развиваться. В результате у него сформировался ненадёжный тип привязанности, который мешает ему строить здоровые отношения в зрелом возрасте. Он боится близости, боится быть уязвимым, поэтому предпочитает держать дистанцию и контролировать ситуацию.

В заключение скажу, что отношения с нарциссом – это игра в одни ворота, где вы отдаёте, а он берёт. Это посто-

янная борьба за выживание, в которой вы теряете свою индивидуальность, самооценку и веру в себя. Понимание этих причин – первый шаг к освобождению. Признание того, что с нарциссом невозможно построить гармоничные отношения, даёт вам право выбрать себя, свою жизнь и своё счастье.

Глава 6. Почему нарцисс всегда ускользает? избегающий тип привязанности

В то время как от психопатов и людей с пограничным расстройством личности, жертвы как правило, убегают. Нарцисс – тот редкий абыюзер, которого догоняют – сильно тоскуют, стремятся быть лучше ради него, пытаются отвоевать у соперниц. Это объясняется в том числе и тем, что у нарциссов ненадежный й тип привязанности, очень часто – избегающий.

Понимание типа привязанности, формирующегося у людей с НРЛ, позволяет лучше понять – что шансов на нормальные отношения с ними нет.

Основы теории привязанности:

Согласно теории привязанности, разработанной Джоном Боулби и Мэри Эйнсворт., в раннем детстве у нас формируется определённый стиль привязанности к основному опекуну, который влияет на наши отношения на протяжении всей жизни.

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.