



18+

Екатерина Скуратова

**Мой Бог.
Жизнь
нарцисса**

Екатерина Скуратова

Мой Бог. Жизнь нарцисса

«Издательские решения»

Скуратова Е.

Мой Бог. Жизнь нарцисса / Е. Скуратова — «Издательские решения»,

Книга «Мой Бог. Жизнь нарцисса» — это исследование природы нарциссизма, его формирования в семье и передачи между поколениями. В книге анализируются механизмы вины, обвинений и поисков справедливости в нарциссических отношениях, а также приводятся советы по отделению от токсичных фигур и обретению самостоятельности. Особое внимание уделено способам осознания своих границ и построения взрослой жизни без созависимости.

Содержание

Глава 1 Трехголовые, а я не такой	6
Глава 2 Поиск виноватых	7
Глава 3 Когда я не вижу в себе изъянов и не готов слушать других о моих изъянах. «Как с гуся вода»	11
Про маячки. Ситуация первая	12
Про маячки. Ситуация вторая	13
Про маячки. Ситуация третья	14
Про маячки. Ситуация четвёртая	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Мой Бог. Жизнь нарцисса

Екатерина Скуратова

Редактор Анастасия Денисенко

© Екатерина Скуратова, 2026

ISBN 978-5-0070-4034-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1 Трехголовые, а я не такой

Жил был мальчик, это был удивительный ребенок. Он видел мир совсем по-особенному. Он смотрел широко раскрытыми голубыми глазами и видел, что в этом мире все очень странные, не такие, как должны быть.

Всё дело в том, что у этого мальчика была одна голова, а у всех окружающих людей — три. Странно, не правда ли?

Он удивлялся и пытался объяснить людям, что три головы у них не должно быть, что все нормальные люди имеют одну голову. Например, своей бабушке он пояснял, что она не совсем нормально выглядит с тремя головами и сосед Миша тоже выглядит совсем странно со своими тремя головами. Мальчик постоянно сетовал, что ему приходится жить с ненормальными трехглавым людьми. И как жаль, что он один нормальный и больше нет на всем земном свете нормальных людей.

Некоторые люди даже порой соглашались с ним и понимали его негодование и подтверждали, что, действительно, возможно с одной головой и лучше было бы. Но что же с этим поделать?

Некоторые люди понимающе улыбались ему в ответ, и не было ни одного человека, который бы сказал, что-то внятное и понятное об этом массовом дефекте.

Мальчик рос, и ему пришлось жениться тоже на трёхглавой женщине — ведь других-то не было. У него родились три трёхглавых ребенка, и он постоянно чувствовал себя одиноким среди этих странных людей. Даже дети были полностью копиями матери, а самая «правильная» голова была лишь у него.

Со временем он свыкся, прекратил поиски истины и понял, что с этими уродами ему придется жить всегда, ну что же тут поделать. Его радовала мысль, что он красив и нормален. И постепенно его совсем перестала волновать ущербность окружающих, лишь временами, как только кто-то из окружающих выходил за рамки привычного, то он им напоминал, что не стоит много думать о себе, ведь у вас же три головы, одумайтесь, ущербные. Люди вновь ему улыбались в ответ.

Когда однажды младшая, трёхглавая дочка ни спросила: «А вдруг это ты — не как все?» — А если правильные — мы, а неправильный — ты?

От такой «наглости» его чуть не разорвало на мелкие кусочки: возмущение вырывалось ожиданием.

— Как ты смеешь мне говорить такое, уродица? — не удержался он.

К сожалению, сдержанности у этого человека не было совсем, в отличие от тех людей, которые его окружали.

Но дочка продолжала свое:

— Не задумывался ли ты о том, что мы все тебя понимаем, а ты нас — нет? Может, всё дело в наших головах? Не думал ли ты о том, что любой из нас поёт, рисует и умеет восхищаться другими, а ты этого не можешь?

Он не мог этого слышать: боль была для него слишком сильна и глубока. Слова малышки причиняли ему сильнейшую боль. Но малышка продолжала:

— Да, папа, потому что одна моя голова такая же как и у тебя, а другая позволяет мне слышать и чувствовать других людей, а третья голова мне позволяет осознавать свои действия.

Он не выдержал и ударил малютку.

— Видишь, папа? Ты не умеешь слушать и чувствовать.

— Я не виноват. Ты сама виновата, что так с папой говорила. Поэтому и получила.

Глава 2 Поиск виноватых

Сказку первой главы я написала специально, чтобы приоткрыть кратковременный замысел структуры восприятия нарцисса и показать, что каждый из нас — нарцисс. Мы лишь различаемся между собой, и именно в этом кроется секрет.

Поясню подробнее.

Представьте себе, что у каждого из нас три головы: одна голова — это наш внутренний психотик, вторая голова — это наш внутренний невротик, третья голова — это наш внутренний нарцисс.

Герой сказки одноглавый: в нем живёт лишь внутренний нарцисс; психотика и невротика нет.

Но внутренний нарцисс ДОЛЖЕН БЫТЬ у каждого человека для обеспечения баланса и восприятия мира.

Но есть ли он у каждого из нас? НЕТ. К сожалению, есть двуглавые люди, у которых есть и психотик, и невротик, но нет нарцисса.

Вот и получается, что есть трёхглавые, есть двуглавые и есть одноглавые — нарциссы. В сказке я не стала говорить о двуглавых людях, оставив эту интригу для всей книги.

Если готовы с этим разобраться, то давайте вместе пройдем по всем главам моей книги, где я постаралась изложить весь свой опыт общения, работы и жизни с нарциссами.

Итак, первое, что мы с вами изучаем в личности нарцисса, — это **ВИНА**. Дело в том, что нарцисс всегда ищет виноватых. И надо сказать, что в первую очередь, кто в этом ему помогает, оказывается родителем. Потому что, как ни крути, первый опыт мы получаем от своих родителей.

Кирюша учится ходить: стульчик — диван — кресло... Неловкий упор о табурет — тот катится, мальчик падает. Мама подхватывает сына и «наказывает» табурет: «Ах ты, плохая табуретка!..»

Или

Помните присказку детства: «У собачки — боли, у кошечки — боли, а у Кирюши — заживи».

Если поразмышлять, мы очень часто показываем своим детям, что виноват кто-то, но только не он. Конечно, мы это делаем, чтобы переключить внимание ребенка с боли на что-то другое, и наш посыл — помочь ребёнку. Но для нарцисса это означает прекращение развития собственных чувств и картин мира глазами другого человека. Поэтому у детей-нарциссов мы видим безэмоциональность к боли другого, что они не готовы взять на себя вину. Про них ещё друзья говорят: «с него как с гуся вода». И правда, очень часто они обходят вину и используют при этом такие механизмы защиты, которые делают их в глазах других очень благоприятными, «не виноватыми» детьми. Особенно это заметно в подростковом возрасте: они просто идеальны. Учителя даже не могут подумать, что они могут сделать что-то плохое, — обычно нарциссы всегда выгораживаются взрослыми. Неоднократно нарциссы говорят мне о себе: «С тебя как с гуся вода». Все проказы в детстве им сходят с рук, психотикам и невротикам всегда достаётся за других. Что бы ни сделал нарцисс, он умудряется обойти наказание и становится чистым и непорочным — «сухим из воды».

Весь секрет воспитания нарцисса заключается в том, что родитель не может выявить на ранней стадии черты нарциссизма. Поэтому, как бы вы не старались, то вы не поймете как надо поступать с малышом, чтобы это пошло на пользу и помогло маленькому нарциссу. Именно поэтому все психологи предлагают общие правила поведения, например, постоянно объяснять и говорить о своих чувствах, играть в игры «Угадай мое чувство» и тд. В общем чтобы ваш

ребенок не стал нарциссом, надо быть с ним единым в эмоциях, духовно, надо чувствовать и поддерживать ребенка. Сейчас много родителей которые осознают, что они сами имеют нарциссические черты и хотели бы стать более открытыми к своим детям.

Но я точно знаю: безграмотный и эмоционально тупой родитель — это беда для ребенка, такой родитель совсем не помогает ребёнку в развитии его психики и порождает нарцисса. Если же такой родитель попался трехглавому ребёнку или двухглавому, то, не получив должного обучения эмоциональному интеллекту от родителя, нужно «вытащить» через самообучение из социума всё, что не даёт ему родительства. У него как минимум есть шанс. Нарцисс же лишён такого контакта с социумом, как психотик или невротик, и поэтому он может развиваться только в том случае, если рядом есть эмоциональный грамотный родитель.

Поэтому правило номер 1: ребёнку нужен зрелый родитель, который обладает развитым эмоциональным фоном и интеллектом, умеет воспитывать и осознаёт высокий уровень ответственности в воспитании.

У нарцисса особенные отношения с виной. Вина слишком ранит его, и поэтому он становится тупым к этому чувству: у него разработана уникальная защитная программа «виноватый всегда кто-то». Его любимый вопрос: «А кто виноват?» Его любимый ответ: «Ты сам виноват». Его любимая манера говорить — в обвинительной форме.

Нарцисс-родитель всегда обвиняет ребенка. Порой он под это закладывает то, что называется осознанностью. Но осознанность в глазах нарцисса — это не то, что на самом деле является осознанностью. Это лишь прикрытие, как говорится: «Чтобы ты подумал над своей виной и сделал выводы». Но вы заметьте, сколько в данных фразах содержится наказания. Нарцисс всегда ищет виноватого и, найдя виноватого (точнее, сделав кого-то виноватым), скорее спешит наказать его.

Мама-нарцисс сажает цветы на этом участке и начинает поливать свои саженцы: тянет длинный шланг и задевает шлангом ножки прыгающей дочки, дочка падает на бордюр. Мама моментально выкрикивает дочке: «Нечего было там стоять! Что, не видишь, что я шланг тяну? Прыгаешь тут. Иди вон, займись лучшим делом».

У нарцисса всегда кто-то виноват. Он никогда не признает своей вины, даже в очевидных порой вещах. Это очень удобная позиция в некоторых ситуациях и для людей отличных от нарциссов. Но нарцисс всегда проявляет поиск виноватых, даже там где не нужно искать виноватых. Немного скажу в каких случаях и не нарциссы используют обвинение других. Например, на работе в трудовых отношениях (особенно в корпоративных структурах) очень удобно свалить вину на подчиненных, или в принципе играть в игру хороший и плохой. Не надо это путать с психологической игрой «хороший и плохой полицейский», когда роли мы включаем осознанно. У нарцисса же нет осознанности в действиях, у нарцисса моментальное обвинение другого без раздумий и осознаний. А зачем нужно раздумывать, ведь нарцисс всегда итак прав, и он в этом убежден. Ведь это вы какие-то не такие трехглавые, а у него все нормально у него одна голова. Если нарцисс сейчас читает эту книгу, он не сможет осознать, что в нем это происходит, он подумает, о у меня это не так, поэтому я не нарцисс.

Почему нарцисс всегда ищет виноватых, и можно ли на это повлиять? Это происходит от внутренних болей. Так как нарцисс не осознает и не умеет чувствовать другого, он может чувствовать только себя. И он измеряет мир только через свои очки, только через свою призму восприятия. И если у него много боли, то его подсознание моментально переводит фокус вины на кого-то другого. Такая привычка у нарцисса выработалась рано. Такие дети не имеют сильного терпения, у них нет развитой воли в детстве. Позже они легко это могут наверстывать,

но в детстве мы можем это увидеть, как плаксивость по пустякам, неумение стойко и долго идти ногами (они просятся на руки), неумение терпеть боль и т. д. Конечно, всё это вы можете увидеть у детей, не являющихся нарциссами, и поэтому я и говорю, что нарциссов в детстве невозможно распознать, но когда человек взрослый, мы можем собрать анамнез и понять, как же он вёл себя в детстве и к чему был склонен. Получается, что в детстве нарцисс был чувствителен и много чувствовал боли. Почему так больно?

В детстве у человека есть только глаза мамы и через них ребенок познает мир, позже ребенок смотрит глазами папы, бабушки и других членов семьи, еще позже он может оценивать как смотрит на мир сосед, учитель и тд. Позже он может делать анализ и давать свое решение на объект или события. У нарцисса же нет способности видеть мир чужими глазами. Только через свои ощущения он познает мир, поэтому он не может расширить познание мира из опыта других людей. И многие чувства, которые он проживал в детстве, ему приходится вытеснять, и уже к 10 годам он научает себя не чувствовать, и тогда он уже смотрит на мир совершенно бесчувственными глазами.

Давайте представим ситуацию, если бы ребенок нарцисс чувствовал любовь и смотрел через себя и через чувство любви на мир, а не через чувство непроходящей боли? Как думаете, что было бы? Наверное нам бы хотелось, что он бы вырос любящим... Но если было бы и так, то как бы он понял реакцию окружающих людей на его чувство любви? ведь он на эмоциональном плане остается ребенком навсегда, он не может перейти на осознание своих чувств, и получается, что тогда любящий нарцисс не смог бы понять реакцию на его любовь и получил бы от этого разочарование и как следствие этого — боль. Вот и получается что как не крути у нарцисса везде боль. Боль возникает потому что нет полной картины восприятия, нет возможности понять, что чувствует другой.

И чтобы выйти из этого кольца эмоций ведущих в любом случае к боли, нарцисс научается сразу же обвинять другого, так он переключает фокус внимания.

Поэтому для нарцисса очень серьезными являются обвинения в его адрес, особенно от близких людей, в любовных отношениях обвинения настолько сильны, что они перерастают в ответную агрессивную реакцию второй половины.

Именно поэтому в моей сказке трехглавые люди просто улыбались в ответ на все обвинения нарцисса. Потому что так нарцисс влияет на окружающих: он заранее их заставляет подчиниться ему и следовать его правилам поведения, улыбаться в ответ, вместо адекватной реакции на его обвинения, и люди, любя нарцисса, начинают играть в его игру.

Очень сложно детям, у которых родители нарциссы, вести себя по-другому. Ребенку приходится играть в игру подчинения нарциссу, что приводит к тому, что ребенку приходится долго взрослеть и выстраивать баланс между своими внутренними частями. Особенно это касается однополых отношений, то есть сыну отца нарцисса сложнее, чем дочери, а если мать нарцисс то сложнее будет дочери нежели сыну.

У нарцисса полностью отсутствует самообвинение и очень развита само правота. Именно эти два компонента заменяют ему волю, и он может достигать сверх самодисциплины и сверх целеустремленности. Если он поставил себе цель, то скорее всего он добьется ее. Но на поприще, где необходимо применять эмоции, нарцисс сильно проигрывает. Так как эмпатии, зрелости и эмоциональной сферы ему не суждено достичь.

Можно ли в кругу нарцисса научиться жить с его обвинениями? Да, можно. я видела, как у детей, растущих с родителями нарциссами, вырабатываются навыки личных границ, где психика, оберегая человека, строит уникальные способы создания личных границ, правда в моих примерах еще большую роль играет то, что эти семьи имеют достаток и имеют возможность обеспечить своих детей отдельными комнатами. И родитель-нарцисс в этих семьях имеет полную самореализацию.

Да, если нарцисс нашел свою нишу самореализации, то он вполне способен процветать и с ним можно жить в одном пространстве, «как за каменной стеной». «Как за каменной стеной» ставлю в кавычки, так как именно каменные стены у вас и будут. Незаметно вы будете лишены свободы и будете в каменном колпаке. Потому что в любом случае, ты играешь с ним в игру подчинения и унижения. Просто нарцисс не умеет иначе общаться с другими. Но есть такие, кто говорит: «а меня это устраивает». Таких семей в современном мире много. И меня это печалит. Потому что это становится нормой.

Глава 3 Когда я не вижу в себе изъянов и не готов слушать других о моих изъянах. «Как с гуся вода»

Светлана приехала недавно в Москву и познакомилась с Олегом. Да, она с ним познакомилась, и вскоре она была уже в Москве. Олег был мечтой для провинциальной девушки, но Светлана была амбициозной и уже построила карьеру. Она опережала во многом Олега, но всё же она видела москвича, который как Бог. И она представляла свое будущее и видела, как они будут достигать, и ей был понятен (как ей казалось) тот мир, в который она входила. Но после того, как прошла эйфория любви, она стала замечать некоторые странности. Они были для нее просто мимолетными маячками, она не могла расшифровать эти маячки-послания, но она их чувствовала. Она четко ощущала то, что это ей сигнализирует ее внутреннее чутье. Но сила ее любви и вера в великую любовь делала свое дело, и Светлана отгоняла эти маячки-знаки-послания и верила, что любовь творит чудеса и все эти сигналы не имеют значения. Что это были за маячки? Об этом мы будем говорить позже, но пока я вам расскажу, что Светлана это представляла, как будто очки искажения надеты на ее избранника. Как будто он видит весь мир через искаженное кривое зеркало. Они могли видеть одну и ту же ситуацию, но интерпретация этой ситуации у них была кардинально разная.

Например, однажды осенним мокрым днём они гуляли по своему спальному району и, проходя мимо детской поликлиники, их внимание остановилось на женщине, которая выходила из дверей поликлиники и отчитывала за что-то своего ребёнка. Практически одновременно каждый из них дал свой ответ увиденному.

Светлана сказала:

— Как жаль малыша, мама его ругает нехорошими словами и унижает.

Реакция Олега:

— Правильно, пусть думает над своим поведением.

Про маячки. Ситуация первая

Да, Светлана была провинциальной девушкой, но и Олег не был москвичем трех поколений, он также недавно переехал в Москву после окончания института. Поэтому я не могу сказать, что этот момент их сильно различал. И он и она на самом деле были новыми для столицы. Олег купил недавно новую машину, это была его первая машина, и он купил ее на свои деньги. Он холил и лелеял свой новый авто, Светлана же смотрела на этот автомобиль как на что-то первое, но далеко не последнее. У нее не было бережливого отношения к машине. Явно машина была для нее средством. Для Олега же это было его личным достижением, и у него к машине было отношение, как будто это его последняя машина и о ней надо заботиться. Светлана была мечтательницей, она уже видела как она мчит на мерседесе, и она это без каких-либо сторонних мыслей озвучивала Олегу. Олег же всегда это воспринимал как нападение на его автомобиль. В итоге он выпалил ей:

— У нас никогда не будет мерседеса. Нам и этой машины достаточно.

Светлана после этого мимолетного выплеска гнева Олега, стала рассуждать. В ее голове возникла масса вариантов, почему Олег так ответил, что она сделала не так? Ведь она совсем не хотела как-то принизить достоинства машины, она понимала, что сейчас эта машина для них — это их уровень возможностей, но ее мозг все же твердил ей, возможности у тебя большие, фантазируй и у тебя все получится.

Она предложила Олегу поговорить на эту тему.

— Почему ты не веришь в то, что у нас будет мерседес?

— Потому что я знаю, что ты гонишься за скидками, за тем, чтобы получить что-то, на что у тебя нет денег. Я же расчетлив и считаю деньги. И ты не осознаешь, что скидки — это всего лишь обман потребителей. Сначала подняли цены, а потом тебе предложили скидки. И ты не осознаешь эту хитрость и ведёшься. И я вижу, что ты как «дурочка», которую можно облапошить любому. И ты гоняешься за своими грезами. Будь реалисткой.

— Но не кажется ли тебе логичным, что да, цены «задрали», но всё же со скидкой покупать выгоднее, чем без скидок?

— О боже, ты меня не слышишь, «я тебе про Ивана, а ты мне про болвана» — Олег всплеснул руками. Ему было сложно с ней коммуницировать.

Светлана задумалась, ей казалось, что она его понимает, и что она также знает, что скидки задирают, и поэтому предлагают дешевле, но почему же он так категоричен?

Она попробовала еще раз затеять обсуждение этого вопроса, но обе попытки оказались неудачными, и она замолчала. Но продолжала мечтать, просто внутри себя, не вслух.

Про маячки. Ситуация вторая

День не задался с утра. Пасмурно и, как часто бывает в Москве зимой, это давящая погода. Все уже эмоционально были истощены, а ещё и переезд в новую квартиру. Ведь Олег действительно пошел на повышение, и Светлана этому радовалась.

Вот все вещи носильщики перенесли, и Светлана стояла и ловила ощущение счастья от переезда, да, она, как и все в этот день, чувствовала себя уставшей, но всё же чувство завершенного дела её радовало.

Олег перетащил последний столик, который хозяева квартиры оставили при переезде, стол наклонился в его руках, и крышка рухнула на пол. Крышка сделала несколько переворотов и упала на ногу Светлане. Боль пронзила всё её тело, она с криком схватилась за свою ступню, грудь наполнила ком боли. Олег поставил стол, подобрал крышку, положил руку на плечо Светлане:

— Ты зачем тут стояла? Не могла отойти? Не видишь, что тут я иду со столом?

Боль у Светланы усилилась возмущением и обидой, что он — ее любимый человек — не пожалел, не обнял, не начал сострадать. Он сказал, что она сама виновата. Он не просил прощения, он пошел дальше заниматься разбором вещей.

Светлана размышляла перед сном, как же так происходит? Почему он не обнял? Почему не попросил прощения? Она поймала себя на мысли, что так он делает всегда.

— Олег, а почему ты меня не пожалел?

— А тебе так сильно было больно? Я не понял. Ну прости конечно — он обнял ее и они уснули.

Про маячки. Ситуация третья

Они шли по городу. Был хороший день подростки катались на скейтах и подпрыгивали к бортику-фонтану, они ловко скользили. Листва опадала, и лучи солнца пробивались сквозь лысеющие деревья. Они остановились и наблюдали за трюками. Один мальчишка, самый мелкий из всех каскадёров, подпрыгнул, и скейт с треском стукнулся о каменный бортик фонтана, и мальчишка упал в воду. Светлана подбежала и крикнула Олегу:

— Снимай куртку.

— В смысле снимай куртку? Ты хочешь его достать из фонтана? Там вода холодная, — спокойно сказал Олег.

Светлана уже вытащила мальчика из фонтана.

Вся промёрзшая, она вновь задумалась, почему он не помог.

— Ну вот почему я должен нырять из-за него в воду? — ответил спокойно и вопросительно Олег.

— Но он же мог захлебнуться?

— Но вода холодная. Я не могу лезть в холодную воду.

Про маячки. Ситуация четвёртая

Светлана любила наблюдать за движениями своего партнера, она смотрела на него дома, иногда показывала ему, что он сидит за другим столом на работе, во время обеда, как он разговаривает с коллегами на улице, которых она никогда не видела. Как он поджигает губу при сосредоточении. Олег же не следил за ней, или ей никогда так не казалось, она никогда не ловила этот его взгляд, он всегда был чем-то отвлечён.

По утрам Олег вставал и осматривал свое тело перед зеркалом. Порой он задирает майку, показывал свой торс и ждал восхищения. Светлана была идеальна, она нравилась окружающим и ей часто делали комплименты. Она была этим наполнена, но никогда этого не слышала от своего партнера.

В какой-то момент она осознала, что Олег никогда не проходит мимо зеркала, не посмотревшись в него. Он постоянно рассматривает себя в зеркало. Так же как она рассматривает Олега. Это открытие даже развеселило Светлану «все смотрят на Олега. Он сам смотрит, и она тоже смотрит на него. Весь мир в сосредоточении на нем» — проговорила она про себя, и ей показалось это забавным и смешным.

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.