

НАРЦИСС СНЯЛ МАСКУ

КАК РАСПОЗНАТЬ МАНИПУЛЯТОРА,
ВЫЙТИ ИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЛОВУШКИ
И ВЕРНУТЬ СЕБЕ КОНТРОЛЬ



НОЙ ЭВЕРТ

Ной Эверт
Нарцисс снял маску.
Как распознать
манипулятора, выйти из
эмоциональной ловушки
и вернуть себе контроль

<https://litres.ru/74485648>

SelfPub; 2026

Аннотация

Он очаровывает, а потом медленно стирает вас изнутри, пока вы не начнёте извиняться за то, что дышите не так.

Нарциссизм меняет маски быстрее, чем вы успеваете его распознать: от явного тирана до тихого манипулятора, играющего жертву. Эта книга — итог многолетней клинической практики: она называет вещи своими именами и показывает семь типов нарциссической личности, стадии эмоционального насилия и то, как разум жертвы постепенно попадает в ловушку сомнений в себе.

Вторая часть — не только диагноз, но и путь обратно: методы когнитивно-поведенческой и диалектико-поведенческой

терапии, чтобы разорвать цикл, вернуть границы и снова доверять собственному восприятию реальности.

Для тех, кто чувствует: что-то не так, но не может назвать это словами.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	157

Ной Эверт

Нарцисс снял маску.

Как распознать манипулятора, выйти из эмоциональной ловушки и вернуть себе контроль

Введение

Уважаемый читатель, то, что вы выбрали эту книгу и сейчас листаете её страницы, не является случайностью, а обусловлено её названием. Книга затрагивает сложную тему, полную загадок и сбивающих с толку сложностей, которые давно занимают умы многих из нас. Нарциссизм — это разрушительное расстройство, которое может затронуть всех без исключения, поскольку он проникает во все слои общества, не делая различия между взрослыми и детьми, и нарушает моральные нормы, принципы и права человека.

Нарциссизм можно обезвредить, только сняв с него маску и узнав, что происходит за кулисами. Нарциссизм подобен

хамелеону: он меняет окраску в зависимости от окружающей среды и сменяет «кожу» в соответствии с целями и интересами, к которым стремится; поэтому раскрыть его и бороться с ним сложно без правильного понимания его сущности и знания методов лечения и профилактики. Путь к диагностике нарциссического расстройства личности в его современном понимании был нелегким. На протяжении многих лет я была свидетелем того, какой огромный ущерб наносят нарциссические отношения людям, которые обращаются ко мне за лечением. Иногда некоторые из них доходят до того, что всерьёз задумываются о самоубийстве, чтобы избавиться от страданий и психологической боли, причиненных им этим недугом.

Дорогой читатель, я надеюсь, что эта книга станет для вас руководством, которое поможет раскрыть секреты нарциссических личностей, чтобы вы могли защитить от них себя и окружающих. Также я надеюсь, что содержащаяся в ней информация и факты станут для вас инструментами, которые помогут прояснить ваше видение и дадут исчерпывающие ответы на вопросы, касающиеся ваших отношений. Книга состоит из двух частей, которые можно читать как вместе, так и по отдельности. В первой части речь идет о нарциссизме: от его истоков до причин, а также о семи типах нарциссизма. Вторая часть посвящена способам излечения и защиты от вреда, наносимого нарциссизмом, на основе когнитивно-поведенческой терапии и диалектико-поведенческой те-

рапии.

В заключение хотелось бы отметить, что для удобства изложения в объяснениях и анализе используется мужской род. Поэтому я рекомендую читателю применять прочитанное к тому роду, который он считает подходящим для своей ситуации.



Первая часть

1

Нарциссизм: определение и диагностика

Определение нарциссизма

Откуда произошло слово «нарциссизм»?

В чем разница между нарциссическими чертами и нарциссическим расстройством личности?

Все ли люди нарциссы?

Разница между негативным и позитивным нарцис-

сизмом.

Одинаков ли нарциссизм во всех культурах?

Социальные модели и их связь с нарциссизмом.

Прежде чем углубиться в объяснение и анализ нарциссизма, нам необходимо понять его истинное значение, основываясь на соответствующих исследованиях в области психологии. Нарциссизм имеет негативный, нежелательный оттенок, поскольку зачастую вызывает у человека сильные эмоции, такие как страх, гнев и отчаяние.

Нарциссизм в целом представляет собой чрезмерную погруженность в себя и излишнюю заикленность на собственной личности, при этом человек, страдающий нарциссизмом, одержим своим личным превосходством и привлекательностью и постоянно ожидает признания и внимания со стороны окружающих. Нарцисс воспринимает окружающих преимущественно через призму своих собственных потребностей и не способен глубоко понимать чувства и потребности других людей. Нарциссизм проявляется в таких формах поведения, как чрезмерное хвастовство, манипулирование чувствами и отсутствие искреннего уважения к мнениям окружающих.

В следующих главах мы подробно рассмотрим особенности нарциссической личности и её семь типов. Но сначала давайте разберёмся с основными определениями и причинами этого расстройства.

Откуда произошло слово «нарциссизм»?

Термин «нарциссизм» происходит от греческого мифа о Нарциссе (Наркиссосе). Существует несколько версий этого мифа, наиболее известная из которых была записана греческим географом и путешественником Павсанием и датируется II веком нашей эры.

Эта история приобрела широкую известность, когда её использовал психолог Зигмунд Фрейд для объяснения и диагностики нарциссического комплекса. Однако Эрнест Джонс (1913) был первым, кто дал объяснение крайней форме нарциссизма, которую он назвал «комплексом божественности». Эрнст описал её как дефект личности, при котором люди, страдающие этим расстройством, испытывают психологическую изоляцию, искажённое представление о себе, постоянную жажду восхищения и острую потребность в выделении из толпы.

Об этом рассказывает миф о Нарциссе:

Когда богиня Лемироп родила прекрасного младенца Нарцисса, она обратилась к прорицателю Терсиасу за предсказанием о судьбе своего прекрасного сына. Терсиас предсказал, что мальчик вырастет красавцем и проживёт долгую жизнь, если только не узнает правду о своей красоте и о себе самом. Однажды, когда Нарцисс гулял по лесу, его увидела Эхо, нимфа любви. Нимфа Эхо (Эхо) влюбилась в красивого юношу и стала следовать за ним повсюду. Нарцисс почувствовал, что за ним кто-то следует, и громко воскликнул: «Кто там?», Нарцисс услышал, как эхо повторило его слова:

«Кто там?», а затем она наконец раскрыла свою личность и попыталась обнять его.

Нарцисс тут же оттолкнул нимфу, отругал её и приказал ей уйти и оставить его в покое. Нимфа тогда почувствовала сильную печаль и боль и провела остаток своей жизни, блуждая по долинам, пока не потеряла себя и не превратилась в эхо. Тогда богиня мести Немсис узнала о поведении Нарцисса и решила наказать его в отместку за боль, причиненную нимфе Эхо.

В один из жарких летних дней, когда Нарцисс бродил по лесу, он почувствовал сильную жажду, и тогда богиня Немсис заманила его к прозрачному озеру, чтобы Нарцисс, прислонившись к скале у берега, мог сделать глоток, утоляющий его жажду. Тогда Нарцисс увидел отражение своего образа в воде и был им безмерно очарован, не осознавая, что перед ним — его собственное отражение. Нарцисс влюбился в свое отражение и не мог оторваться от озера. Со временем он понял, что его чувства не нашли взаимности, и попытался отстраниться от своей глубокой любви, но с течением времени его юность увяла, и в конце концов он превратился в цветок, который сегодня называется нарциссом.

Черты нарциссизма и нарциссическое расстройство личности.

Не все черты нарциссизма считаются плохими, так как некоторые из них могут быть полезны в определённых ситуациях, например, уверенность в себе, стремление к достиже-

нию целей и повышенная амбициозность. Например, когда человек убеждён, что он лучший в коллективе, он действует в соответствии с этим убеждением. Однако эти черты могут стать вредными, если их использовать чрезмерно и превышать границы человечности в общении; тогда они превращаются из простых черт характера в психическое расстройство, называемое нарциссическим расстройством личности.

Давайте теперь рассмотрим различия между нарциссическим расстройством личности и человеком с нарциссическими чертами с точки зрения ответственности и психологической стабильности.

Ответственность.

Человек, страдающий нарциссическим расстройством личности, абсолютно не несёт ответственности за свои поступки.

В то же время мы видим, что человек с нарциссическими чертами характера может взять на себя ответственность за последствия своих поступков, если они наносят явный вред или противоречат его личным интересам.

В остальных случаях нарцисс не признает ответственности перед другими, поскольку считает себя выше окружающих, включая семью и близких. Ответственность перед семьёй, например, рассматривается им как обязанность, а не как выбор, что противоречит его высокомерному мировоззрению, которое не допускает признания обязательств перед другими.

Ответственность в мышлении человека с нарциссическим расстройством не приносит ему того признания и восхищения, к которым он стремится, поскольку она считается чем-то само собой разумеющимся. Поэтому ответственность выпадает из круга его интересов, так как он считает её несоответствующей своей выдающейся личности.

Человек с нарциссическими чертами осознает, что обязанности лежат на нём, но относит их к числу второстепенных, а не первостепенных. В данном случае он может пытаться уклониться от ответственности, но не пренебрегает ею полностью, то есть ставит себя на первое место, а остальные идут за ним. Принятие ответственности в таком случае также бывает избирательным, то есть колеблется между принятием и отказом.

Стабильность в отношениях.

Исследования показывают, что люди с нарциссическим расстройством личности используют манипуляции и уловки, чтобы получить от других то, чего они хотят. Обычно в отношениях присутствует элемент эксплуатации, который возникает в любой динамике взаимоотношений — будь то эмоциональные, семейные или на рабочем месте. Человек с нарциссическим расстройством личности стремится избавиться от отношений, как только исчерпывается ожидаемая от них выгода.

Человек, обладающий нарциссическими чертами, не склонен признавать свои недостатки или принимать кон-

структивную критику, но способен это делать, хотя в некоторых случаях эта способность ограничена.

Что касается нарциссического расстройства личности, то его симптомы проявляются в большинстве аспектов жизни человека и сохраняются на протяжении длительного времени, в то время как нарциссические черты проявляются лишь в определенных ситуациях или в конкретные моменты и не охватывают все сферы жизни. Работодатель с нарциссическими чертами характера может быть строгим и высокомерным на рабочем месте, но в кругу семьи и близких — заботливым отцом и отзывчивым человеком.

В данном случае человек проявляет нарциссические черты в тех местах и в те моменты, когда он считает, что определённые нарциссические формы поведения приносят желаемую пользу. Он может осознавать это полностью или лишь частично. Человек в данном случае проводит различие между людьми и характером окружающей среды, в которой он находится. Он понимает, что его поведение соответствует ситуации, в которой он оказался. Таким образом, нарциссические черты в данном случае поддаются контролю и управлению.

Одинаков ли нарциссизм во всех культурах?

Нарциссизм ярко проявился в мире социальных сетей и Интернета, где он открыл широкие возможности для личностей, страдающих комплексом неполноценности и завышенной самооценкой, ярко заявить о себе. Выражение свое-

го мнения порой становится препятствием на пути прогресса человечества из-за злоупотребления этим эффективным и полезным средством, превращающим его в инструмент хаоса и безнравственности.

Нарциссизм как личностная черта или психическое расстройство можно наблюдать во всех культурах, однако проявления этих черт и их формы в той или иной степени различаются. Некоторые культуры в индивидуалистических обществах поощряют эгоцентричное поведение, что способствует развитию нарциссических черт. Люди в таких культурах более склонны ставить во главу угла личный успех, саморекламу и достижение собственных целей в ущерб общему благополучию. Это можно наблюдать в обществах, где большое значение придается материальной конкуренции и социальному статусу.

С другой стороны, некоторые культуры — в коллективистских обществах — препятствуют чрезмерному проявлению нарциссизма. Люди в таких культурах больше сосредоточены на потребностях и целях общества или семьи, а чрезмерная сосредоточенность на себе считается социально нежелательной. Это, конечно, не означает, что в таких обществах нет нарциссизма, но его проявление происходит иначе.

Типы обществ.

Индивидуалистическое общество:

Индивидуалистическое общество уделяет больше внимания независимости и правам личности. В таком обществе

поощряются личная свобода, самостоятельность и индивидуальные достижения. Люди рассматриваются как самостоятельные личности со своими желаниями, целями и обязанностями. Потребности и стремления отдельного человека ставятся выше интересов группы. Экономическая система в таких обществах часто связана с капитализмом и свободными рынками, где акцент делается на частную собственность, конкуренцию и индивидуальный успех.

Коллективистское общество:

Коллективное общество уделяет большее внимание благополучию всей группы. Коллективные интересы, ценности и цели превалируют над индивидуальными желаниями. Люди в таком обществе склонны отдавать приоритет гармонии, сотрудничеству и общему благополучию общества. Социальная сплоченность, взаимозависимость и солидарность считаются основополагающими ценностями.

2

Черты нарциссизма

Девять критериев нарциссизма

Разъяснение девяти критериев нарциссической личности.

Является ли нарциссизм психическим заболеванием или личностным расстройством?

В чём разница между психическим заболеванием и расстройством личности?

Причины нарциссизма.

Встречается ли нарциссизм у всех членов семьи?

Девять критериев нарциссизма

Важно отметить, что не все люди, страдающие этим расстройством, проявляют все черты в одинаковой степени. Нарциссизм — сложное и многогранное расстройство, и люди, страдающие им, могут демонстрировать целый спектр поведенческих проявлений и характеристик, которые могут различаться по степени выраженности и характеру.

Нарциссическое расстройство личности описывается следующим образом в «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам» (DSM-5):

«Нарциссизм — это устойчивый стиль поведения, характеризующийся самовозвеличиванием, высокомерием, эксплуатацией других, чрезмерной сосредоточенностью на себе и безразличием к чувствам окружающих. Для постановки диагноза необходимо наличие ряда основных критериев, включая чрезмерное самовозвеличивание, завышенную самооценку и постоянную потребность в восхищении и признании со стороны окружающих без учета их чувств и потребностей.

Эти симптомы должны быть частью устойчивого и постоянного поведенческого паттерна и вызывать трудности в личных отношениях, на работе и в общественной жизни человека».

Существует девять основных критериев нарциссической личности. Наличие пяти из них указывает на то, что у че-

ловека наблюдается нарциссическое расстройство. *Некоторые из этих критериев могут повторяться в описании типов нарциссических личностей, таких как высокомерие, отсутствие эмпатии, мнимое чувство собственной важности, эксплуатация других и чувство собственной значимости.*

Девять критериев следующие:

1. Чрезмерное и преувеличенное чувство собственной важности.
2. Увлечённость иллюзиями успеха.
3. Убеждение в своей исключительности и уникальности.
4. Чрезмерная потребность в признании со стороны окружающих.
5. Чувство собственной заслуженности.
6. Поведение, направленное на использование других.
7. Недостаток или отсутствие сочувствия.
8. Зависть и ревность.
9. Проявление высокомерия и надменности.

1. Чрезмерное и преувеличенное чувство собственной значимости:

У нарциссов уверенность в себе не является подлинной в полном смысле этого слова. Хотя для окружающих они кажутся очень уверенными в себе, на самом деле эта уверенность поверхностна, временна и зависит от окружающих обстоятельств, при этом они демонстрируют преувеличенный образ своей исключительности и величия.

Уверенность нарциссов в себе в значительной степени зависит от внешних впечатлений и положительных отзывов, которые они получают, поскольку это означает, что они востребованы и что это свидетельство признания и уважения со стороны окружающих. У нарциссов есть особый талант играть роль сильного и уверенного в себе человека, и если вы попытаетесь проверить подлинность этой силы, то обнаружите, что ваши представления основаны на их заявлениях и преувеличениях своих собственных достижений.

2. Увлечение иллюзиями успеха:

Нарциссы рисуют в своём воображении иллюзии успеха, которые намного превосходят их личные способности. Нарциссы считают свои скромные достижения гораздо более значительными, чем достижения других, даже если факты доказывают обратное. Нарциссы искусно создают планы, мечты и проекты, но гораздо менее искусно их реализуют.

Низкая уверенность нарциссов в собственных силах мешает им проявлять настоящую усердность и вести честную конкуренцию, поскольку они боятся неудачи, о которой могут узнать окружающие. Поэтому нарциссы считают, что путь к достижению желаемого должен лежать через обман, манипуляции и использование других.

3. Вера в свою исключительность и уникальность:

Нарциссы искусно создают блестящий внешний образ и внушают окружающим, что они — лучшие. В этом образе нарциссы видят себя уникальными и превосходящими дру-

гих, а окружающую их среду считают несоответствующей их мнимым выдающимся способностям. Поэтому нарциссы пренебрегают выполнением своих обязанностей и отказываются подчиняться правилам и законам, если только их к этому не вынуждают.

4. Чрезмерная потребность в признании:

В глазах нарциссов успех заключается в получении подтверждений, укрепляющих их положение в обществе. Самый большой источник таких подтверждений, естественно, исходит от окружающей среды. Поэтому нарциссы упорно стремятся привлечь к себе внимание, поскольку считают это показателем того, насколько успешно им удалось проникнуть в общество и, следовательно, способны ли они установить в нём контроль.

Внешнее одобрение даёт нарциссам уверенность в том, что они могут продолжать стремиться к реализации своих планов. Это «зелёный свет», позволяющий им продолжать свои манипуляции и эксплуатацию. Чем больше внимания и подтверждений они получают, тем сильнее у них укрепляется уверенность в том, что путь к достижению их целей по-прежнему открыт.

5. Чувство заслуженности:

Чувство собственной значимости — это убеждение в том, что человек заслуживает особого отношения или привилегий, не нуждаясь в том, чтобы их заслужить или работать для их получения. Это предсказывает сильную потребность нар-

циссов в том, чтобы знать всё, что происходит вокруг них; мы видим, как они вторгаются в жизнь других, вмешиваются в принятие решений и нарушают личные границы, постоянно переступая разумные пределы. Цель этого — установить контроль, выявлять ошибки и использовать их при необходимости.

Кроме того, нарциссы считают, что имеют право эксплуатировать других материально и морально, не испытывая при этом чувства стыда и не задумываясь о правомерности своих действий. Чем больше окружающие терпимо относятся к их превышению границ, тем сильнее у нарциссов укрепляется чувство собственной правоты.

6. Эксплуатационное поведение по отношению к другим:

Нарциссы смотрят на других свысока и видят в них лишь инструмент для эксплуатации и извлечения выгоды. Каждый, кто находится в орбите нарцисса, рассматривается как материал, пригодный для удовлетворения потребностей их слабого «я». Люди, присутствующие в жизни нарцисса, являются лишь инструментами, служащими его интересам, и не несут никакой ценности за пределами этой рамки.

Это заставляет нарциссов завязывать многочисленные отношения на разных уровнях, но они носят временный и поверхностный характер. Нарциссы также известны своей способностью быстро переключаться между отношениями, заменять их или прекращать, если они перестают служить сво-

ей цели.

7. Недостаток или отсутствие сочувствия:

Сочувствие и нарциссизм — две черты, которые не могут сосуществовать в одном человеке. Сочувствие означает понимание других, осознание их потребностей и готовность протянуть руку помощи в случае необходимости, а нарциссизм — полная противоположность этому.

Когда нарцисс проявляет сочувствие, то чаще всего у него при этом есть свои собственные мотивы. Сочувствие вызывает интерес у нарцисса, если оно позволяет ему выглядеть героем или спасителем. В таком случае нарцисс выражает сочувствие, чтобы укрепить образ совершенства, который он создает для себя. Сочувствие у нарцисса не имеет глубины и искренности, оно поверхностно, эпизодично и временное.

8. Зависть и ревность:

поскольку у нарцисса есть ненормальная одержимость получением восхищения и внимания, он быстро испытывает сильную ревность и зависть по отношению к любому, кто отнимает у него внимание. Нарцисс искусно принижает и умаляет значение других, чтобы вновь оказаться на сцене и снова оказаться в центре внимания.

Нарцисс воспринимает то, чем обладают другие и что вызывает у них восхищение, как право, у него украденное. Даже если то, чем обладают другие, является результатом опыта, борьбы и упорного труда, за которые они заслуживают похвалы и признания.

9. Проявление высокомерия и надменности:

Высокомерие и надменность — две основные черты нарциссической личности. Высокомерие считается одним из ярких признаков нарциссизма, поскольку нарцисс считает себя превосходящим других и обладающим непревзойденными качествами и способностями. Нарцисс рекламирует себя и хвастается своими достижениями, как это делают знаменитости, чтобы привлечь поклонников. Таким образом, нарцисс создает о себе вымышленный образ, превосходящий тот естественный образ, к которому привыкли окружающие.

Что же касается высокомерия, то оно отражается в провокационном поведении нарцисса по отношению к окружающим, направленном на то, чтобы внушить им чувство, будто они не заслуживают равного обращения. Нарцисс искренне убежден, что именно он является центром, вокруг которого вращаются все остальные.

Является ли нарциссизм психическим заболеванием или расстройством личности?

Психическое расстройство и расстройство личности — это два термина, используемых в области психического здоровья. Несмотря на то что у них могут быть общие симптомы, они различаются по важным основным характеристикам.

Психическое расстройство охватывает широкий спектр психических состояний, влияющих на **умственную и эмоциональную деятельность человека**. Психическое рас-

стройство может быть временным или хроническим и может включать такие расстройства, как депрессия, тревожность, шизофрения, биполярное расстройство и другие.

Что касается расстройства личности, то оно связано с устойчивым **поведенческим и эмоциональным стилем**, отличающим человека от других. Расстройство личности влияет на социальные взаимодействия и личные отношения человека и может проявляться в различных формах, таких как нарциссическое расстройство личности и пограничное расстройство личности.

Короче говоря, расстройства личности связаны с устойчивым поведенческим и эмоциональным стилем и влияют на социальные взаимодействия, тогда как психические заболевания влияют на умственную и эмоциональную деятельность. Психические заболевания могут возникать внезапно и влиять на повседневную деятельность, тогда как расстройства личности носят постоянный характер и влияют на отношения всех видов и на различных уровнях. Диагностика расстройств личности сложна и длительна, тогда как психические заболевания можно диагностировать более чётко и лечить с помощью комбинации медикаментозной терапии, психотерапии и социальной поддержки.

Причины нарциссизма

Нарциссизм проявляется в личности человека в результате воздействия двух важных факторов: средовых и биологических. Нарциссизм может возникать вследствие одного из

них или обоих. Здесь мы рассмотрим обе причины и разберем их основные характеристики.

Экологические факторы:

Как правило, общество, в котором низкий уровень уважения к личности и которое характеризуется предвзятостью и дискриминацией по расовому, религиозному, социальному или половому признаку, устанавливает жесткие критерии принятия и признания. Эти критерии оказывают на человека ненормальное давление, заставляя его стремиться к достижению общепризнанного успеха. Это давление значительно подрывает уверенность человека в себе и заставляет его сомневаться в своих способностях, ценности и возможностях. Примером такого давления являются социальные нормы, навязываемые обществами, которые уделяют чрезмерное внимание внешнему облику и прославляют богатство и достаток.

Чаще всего в обществах, где богатство и материальный успех являются главной целью, наблюдается постепенный упадок подлинных ценностей и культурных традиций. Этот упадок приводит к деформации социальной структуры, отрыву человека от его культурной идентичности и вызывает моральное отклонение.

Экономические и социальные разрывы в таких обществах создают явное предпочтение в обращении с состоятельными людьми в ущерб остальным. Подобные ценности способствуют формированию нарциссических личностей, в кото-

рых человек ставит престиж, богатство и власть выше человеческих и нравственных отношений. В таких обществах человек ощущает, что занять место среди богатых и успешных — это единственная цель, к которой он должен стремиться. В этой ситуации возникает острая потребность в выделении и превосходстве, чтобы завоевать признание и уважение окружающих, что приводит к алчному стремлению к материальным благам любыми возможными средствами.

Средства массовой информации и социальные сети зачастую способствуют укреплению и поощрению внешних проявлений и материального успеха. Часто на первый план выходят личности, которые считают славу, власть и богатство основными критериями достижения счастья в жизни. Это, в свою очередь, приводит к искажению взгляда на внешний мир, пренебрежению общественными интересами и недостатку сочувствия к другим.

Еще одной причиной появления нарциссического расстройства является неосведомленность и недостаток информированности о психологических и психических проблемах людей. Отсутствие осознания важности психического здоровья приводит к тому, что психические заболевания и личностные расстройства воспринимаются как порок, который человек должен скрывать от окружающих, чтобы не навлечь на себя тяжелые социальные последствия. В такой ситуации человек стремится подавлять и замалчивать свои истинные чувства, чтобы избежать издевательств, пренебрежения

и чувства собственной неполноценности.

Нарциссизм в данном случае проявляется через защитные механизмы, которые человек использует для маскировки, создавая вымышленную и фальшивую личность, признаваемую обществом и приносящую ему признание и уважение. Таким образом, человек принимает на себя роль неуравновешенной личности, окруженной тайной и скрытностью, чтобы защитить себя от окружающих. Эта загадочная личность, окружённая фальшью и чувством стыда, превращается в нарциссическую личность, испытывающую недовольство собой и окружающим миром. Такая личность подталкивает человека к установлению ещё большего контроля и власти над другими посредством лжи и введения в заблуждение, что служит средством обеспечения безопасности от раскрытия истинной реальности.

Подверженность человека преследованиям, будь то моральным или физическим, приводит к значительным негативным последствиям для его психического и душевного здоровья. Эти последствия приводят к внутреннему ослаблению личности и делают её уязвимой перед жизненными вызовами, сопровождаясь постоянным чувством сомнения в собственных способностях и возможностях. В целом это приводит к усилению депрессивных состояний и способствует развитию хронических тревожных расстройств и других психологических проблем, сопровождающихся нарушением баланса умственных процессов и эмоционального восприя-

тия.

Воспитание и образование:

Опыт раннего детства оказывает значительное влияние на нарциссические черты, что будет пояснено в следующих пунктах:

1. Жестокое обращение с ребенком и пренебрежение им:

Заброшенный ребенок, как правило, испытывает острую потребность и сильную жажду нежности и внимания. Такой ребенок испытывает глубокое чувство собственной незначительности со стороны ближайшего окружения, особенно со стороны родителей. По мере взросления у ребенка формируется психологический комплекс, выражающийся в сомнении в своей ценности как личности и ощущении недостаточной достойности для того, чтобы заслужить любовь важных для него людей. В результате у ребенка, когда он вырастет, формируется негативная, отторженная личность, полная гнева, которая всеми средствами стремится создать внешний образ, полностью противоречащий тому, что он чувствует внутри.

Ребёнок, подвергающийся притеснениям и пренебрежению, страдает от чувства потерянности, печали и тревоги, испытывает одиночество и неспособность к социальному взаимодействию. Это существенно сказывается на его успеваемости в учёбе и социальном развитии, необходимом для роста и ощущения безопасности. Ведь внутренний психоло-

гический дисбаланс влияет на его способность строить здоровые и поддерживающие социальные отношения.

Нарушение баланса в личностной структуре человека требует долгих лет терапии, чтобы избавиться от возникших в результате негативных последствий.

2. Чрезмерная родительская опека:

Чрезмерная родительская опека — это стиль воспитания, характеризующийся чрезмерным удовлетворением всех потребностей и желаний ребенка при отсутствии четких границ в воспитании. Чрезмерная родительская опека считается одним из видов жестокого обращения с ребенком, основанным на узком личностном видении, которое воспитатель рассматривает как средство воспитания ребенка. Чрезмерная родительская избалованность может быть следствием неудовлетворенности психологических или социальных потребностей, от которых ранее страдали родители, и, следовательно, они пытаются компенсировать это путем чрезмерного удовлетворения потребностей детей.

В этом случае родители формируют у ребенка искаженное представление о реальности, которое чрезмерно усиливает в нем эгоизм и чувство права на все. Главная проблема чрезмерной родительской избалованности заключается в отсутствии осознания принципов правильного воспитания, в результате чего ребенок вырастает, не умея брать на себя ответственность и принимать взвешенные решения.

Чрезмерная родительская избалованность негативно влия-

яет на ребенка, снижая его выносливость, терпение, терпимость и сочувствие. Кроме того, она приводит к недостатку навыков общения и трудностям в адаптации к обязанностям во взрослой жизни. Ребёнок усваивает, что он должен быть в центре внимания всех, и ожидает, что все его желания будут автоматически удовлетворяться окружающими без какого-либо взаимного обмена. Чрезмерная избалованность учит ребёнка использовать окружающих как средство для удовлетворения своих желаний, не уважая при этом их потребности.

3. Нереалистичные ожидания родителей в отношении детей:

Дети, вынужденные жить в условиях нереалистичных требований со стороны воспитателей, испытывают сильный психологический стресс, который напрямую влияет на их эмоциональное и психическое здоровье. Когда родители возлагают на детей чрезмерные ожидания успеха и превосходства в качестве критерия и условия для удовлетворения и признания, Это приводит к тому, что у детей возникает пошатнувшаяся самооценка и чувство неполноценности, особенно когда им трудно оправдать эти завышенные ожидания. Неспособность заслужить одобрение родителей вызывает у ребенка глубокое чувство беспомощности и неудачи, которое может сохраняться на протяжении длительных периодов жизни, если с ним не работать здоровым и правильным образом. Кроме того, такие ожидания ограничивают свободу де-

тей в принятии собственных решений и определении своего профессионального и социального пути. Такое доминирование лишает их возможности пробовать новое, учиться на собственных ошибках и замыкает их в узких рамках, вынуждая следовать этим ожиданиям, не учитывая их личные желания.

Такой образ жизни приводит к тому, что у детей возникает своего рода внутренняя социальная изоляция или трудности с ощущением принадлежности. Дети приходят к выводу, что любовь родителей зависит от того, насколько они оправдывают их ожидания относительно успеха; это заставляет их продолжать пытаться оправдать эти ожидания даже в ущерб собственному счастью и личным выборам.

Нереалистичные ожидания родителей приводят к формированию нарциссической личности, поскольку человек с детства становится зависимым от похвалы и одобрения окружающих, чтобы почувствовать себя принятым и любимым. Кроме того, это порождает у человека глубокое чувство неуверенности и недоверия к чувствам окружающих по отношению к нему, что ставит его в состояние тревоги и ожидания из-за страха быть отвергнутым и подвергнуться моральному и эмоциональному отчуждению. Кроме того, в такой ситуации у человека развивается чрезмерная чувствительность к критике, которую он интерпретирует как провал, отказ от его личности и принижение его значения.

Генетические и биологические факторы:

Несмотря на то что нарциссизм является психологической и личностной чертой, в настоящее время ведутся исследования, направленные на выявление возможных биологических факторов, способствующих его развитию. В ходе различных исследований были изучены несколько биологических факторов, таких как генетические факторы, которые показали, что изменения в некоторых генах влияют на личностные черты, связанные с нарциссизмом.

Тем не менее считается, что одной генетики недостаточно для объяснения нарциссизма, поскольку она тесно переплетается с факторами окружающей среды, и её результаты нельзя рассматривать в качестве основной причины нарциссизма. Некоторые исследования также указывают на роль нейромедиаторов и гормонов в нарциссизме, например, на роль тестостерона, который связан с поведением, направленным на доминирование, и уверенностью в себе. То же самое касается нарушения уровня серотонина, которое, как правило, приводит к чувству тревоги и депрессии и формированию мрачного, негативного взгляда на окружающий мир.

Тем не менее, исследования в этой области продолжаются, и на сегодняшний день нельзя с уверенностью утверждать, что нарциссизм является исключительно психическим расстройством, не являясь одновременно и личностным расстройством.

Присущ ли нарциссизм всем членам семьи?

Характеры членов семьи естественным образом различа-

ются: у каждого человека есть свой уникальный стиль и поведение, даже если между ними и существует много общих черт. Некоторые люди могут отличаться скромностью, открытостью и сочувствием, в то время как другие сталкиваются с внутренними трудностями и сопротивлением.

Способность человека взаимодействовать с окружающей средой и другими людьми в значительной степени зависит от его умения интерпретировать реальность и понимать человеческие взаимоотношения. Кроме того, генетические и биологические факторы могут приводить к различиям в реакции членов одной семьи на общие жизненные события. Степень подверженности людей сильно зависит от особенностей их личности и строения мозга, который улавливает сигналы и понимает окружающие их социальные коды.

Нарциссизм, в конечном счёте, — это выбор, а не судьба. Члены одной семьи могут подвергаться схожим обстоятельствам и психологическому давлению, однако их реакции и способы поведения могут быть совершенно разными. В то время как одни члены семьи выбирают адекватный подход к событиям и людям, другие, напротив, могут выбрать путь, который является неверным и ошибочным. Поэтому нельзя обобщать нарциссизм в отношении всех членов семьи или социального окружения в целом.

Поэтому при общении с людьми следует проявлять осторожность и не прибегать к обобщениям, чтобы не задеть тех, кто не имеет никакого отношения к нарциссическому пове-

дению, направленному против нас.

3

Три составляющие психики

Триада.

Идентичность.

«Я».

Высшее «Я».

Идентичность.

«Я»

Что такое «Я»?

Философская точка зрения.

Психологическая точка зрения.

Нейробиологическая точка зрения.

Высшее «Я».

Идеальное «Я».

Совість.

Последствия игнорирования высшего «Я».

Важность социальной приемлемости.

Разница между нарциссической личностью и лич-

ностью с чувством вины.

Три составляющие психики.

Прежде чем говорить о симптомах нарциссической личности, нам необходимо сначала понять природу психики и её составляющие. Понимание психики помогает нам контролировать свои мысли и чувства и повышает способность противостоять трудностям. Это позволяет нам мирно сосуществовать с ними, даже находясь в гуще жизненных битв и испытаний.

Исследователи и учёные в области психологии уделяют большое внимание теме нарциссизма и его причинам. Благодаря исследованиям, проведённым в этой области, мы узнали многое о загадках нарциссической личности, о том, как с ней обращаться и как её предотвратить.

Чтобы начать понимать психологию человека, нам необходимо сначала ознакомиться с выводами, к которым пришли учёные в ходе этих исследований. Среди этих учёных особо выделяется Зигмунд Фрейд, считающийся пионером в этой области психиатрии, который дал свой уникальный анализ человеческой психики и её составляющих.

Некоторые люди могут не соглашаться с отдельными выводами Фрейда, но при этом по-прежнему опираются на его теорию как на основу для исследований и изучения. Нарциссизм, без сомнения, затрагивает один из важнейших аспектов человеческой психики, который Фрейд рассмотрел в своих исследованиях, а именно «Я».

«Я» является одним из чрезвычайно важных элементов, определяющих личность человека и способствующих самовыражению. Знаменитая теория Фрейда пролила свет на понимание «Я» и его важную роль в самооценке, самопознании и отношениях человека с самим собой. Структурная модель психики Зигмунда Фрейда известна как тривиальная модель и состоит из трех основных компонентов: «оно», «Я» и «супер-Я». Эта модель предоставляет основу для понимания личностной динамики и внутренних конфликтов, которые могут возникать внутри личности.

Трикомпонентная модель.

Ид.

«Я».

Сверх-Я.

Ид.

Идентичность

В психологии идентичность представляет собой наиболее примитивную и инстинктивную часть человека. Идентичность действует бессознательно и иррационально, не принимая во внимание моральные соображения или социальные, характерные для окружающей среды и общества. Она стремится к получению удовольствия и избеганию боли, не учитывая внешнюю реальность, а также социальные или моральные последствия.

* По Фрейду, идентичность является источником психи-

ческой энергии и основным компонентом личности. Идентичность — это единственная часть личности, существующая с момента рождения; она характеризуется полной неосознанностью и включает в себя примитивные инстинктивные формы поведения. Идентичность движима двумя основными инстинктами: инстинктом жизни, представляющим собой стремление к самосохранению и сексуальному удовольствию, а также инстинктом смерти, воплощающим агрессивные и деструктивные мотивы человека.

Идентичность действует в соответствии с принципом удовольствия, стремясь к немедленному удовлетворению всех желаний и потребностей. Немедленное неудовлетворение этих потребностей приводит к появлению у человека состояния тревоги или внутреннего напряжения. Например, при ощущении голода или жажды идентичность реагирует немедленной попыткой принять пищу или питье. Инстинктивная потребность посылает сигналы напряжения в мозг, указывая на необходимость её немедленного удовлетворения.

Идентичность играет очень важную роль в раннем возрасте, поскольку она обеспечивает удовлетворение потребностей младенца. Если младенец голоден или ему неудобно, он громко плачет, пока его потребности не будут удовлетворены. Маленькие младенцы полностью подчиняются своей идентичности и не руководствуются никакой другой логикой, кроме немедленного удовлетворения своих потребно-

стей.

Идентичность — это психическая структура, которая представляет эти инстинкты и служит хранилищем наших бессознательных желаний и порывов, стремясь удовлетворить их посредством получения немедленного удовольствия.

Однако немедленное удовлетворение этих потребностей не всегда реально или даже возможно. Если бы мы полностью подчинялись принципу удовольствия, то могли бы оказаться в ситуации, когда мы вырываем желаемые вещи из рук других людей, чтобы удовлетворить свои сильные желания. Такое поведение, без сомнения, было бы деструктивным и социально неприемлемым.

Именно это агрессивное поведение и будет обсуждаться здесь в связи с его непосредственной связью с нарциссической личностью, которая является центральной темой всех глав этой книги.

Эго (ego):

«Эго» в психологии — один из трех компонентов структурной модели человеческого психического «я» согласно концепции Зигмунда Фрейда. Согласно Фрейду, «эго» — это часть психики, которая выступает посредником между инстинктивными желаниями «ид» и моральными нормами «супер-эго», учитывая при этом реальность внешнего мира.

«Я» действует в соответствии с принципом реальности, а это означает, что оно стремится удовлетворять желания «ид» реалистичными и социально приемлемыми способами. «Я»

помогает достичь баланса и гармонии между противоречивыми требованиями «ид» и «супер-Я». Именно «Я» несет ответственность за восприятие, мышление, память, а также за принятие и реализацию жизненных решений.

«Я» помогает людям адаптироваться к внешнему миру с помощью таких стратегий, как решение проблем и проверка реальности. Оно также регулирует импульсы и контролирует поведение в соответствии с нормами, моральными и социальными ценностями.

«Я» играет решающую роль в урегулировании противоречий между внутренними побуждениями и внешней реальностью, что позволяет людям эффективно функционировать в своей среде. «Я» обеспечивает баланс между «ид» и «супер-Я» с помощью защитных техник и механизмов. Некоторые из этих механизмов могут наносить вред человеку и его психическому здоровью, например: подавление, вытеснение, отрицание, игнорирование и негативное оправдание.

Механизмы «Я» для создания внутреннего равновесия.

Существует три основных механизма, которые «Я» использует для создания внутреннего равновесия:

Компромисс: принцип компромисса основан на поиске решения, удовлетворяющего как «я», так и «высшее я». Это означает, что «я» пытается реализовать часть желаний «я», но способами, соответствующими моральным нормам и ценностям, установленным «высшим я». «Я» использует ком-

промисс для примирения внутренних желаний и социальных требований.

Пример:

Алия — 30-летняя молодая женщина, работающая сотрудницей в инвестиционной компании. Недавно Алия получила от компании значительную денежную премию. У Алии есть три противоречивых желания со стороны «Я», «Идентичности» и «Высшего Я» относительно того, как инвестировать эти дополнительные средства.

Желание «Я» (Эго): побуждает Алию потратить всю премию на роскошный отпуск; она хочет получить немедленное удовольствие и почувствовать роскошь и благополучие.

Голос Высшего «Я»: напротив, напоминает ей о долгосрочных финансовых целях и советует сберегать и разумно инвестировать, чтобы обеспечить себе будущее.

«Я»: вмешивается, чтобы помочь Алии найти баланс между этими противоречивыми желаниями. Тщательно обдумав ситуацию, «Я» — путем компромисса с «Идентичностью» и «Высшим Я» — решает найти компромиссное решение, устраивающее все стороны: часть премии будет потрачена на отпуск, а значительная часть — на сбережения и инвестиции.

Оценка реальности: Механизм оценки реальности основан на способности «Я» интерпретировать внешнюю среду, оценивать требования и ограничения окружающей среды

и принимать решения в соответствии с этой оценкой. Таким образом, «Я» способствует выработке решения, которое может одновременно удовлетворить «Идентичность» и «Высшее Я», то есть найти баланс между желаниями человека и требованиями внешнего мира.

Пример:

Махер — мужчина тридцати лет. Общество, в том числе и родители, предъявляет к Махеру социальные требования: жениться, создать семью и обрести социальную стабильность. Внутренне Махер не чувствует себя готовым к этому шагу, поскольку его планы на будущее расходятся с этими требованиями. Махер стремится в первую очередь поехать на Запад для получения высшего образования, а затем путешествовать и посетить разные страны.

Поэтому «Я» Махера предлагает найти компромисс, который удовлетворил бы требования «высшего Я», выражающиеся в налагаемых на него социальных ограничениях, и желание реализовать свои амбиции и выехать за границу. «Я» предлагает дать родителям обещание выполнить их просьбу, установив при этом четкий срок для реализации своих учебных амбиций и желания путешествовать. Таким образом, родители будут уверены, что Махер серьезно настроен на создание семьи, но временно откладывает это до тех пор, пока не реализует сначала свои личные амбиции.

Адаптация: Механизм адаптации направлен на обеспечение баланса между желаниями «Эго» и требованиями

«Высшего Я» посредством корректировки поведения личности и её приспособления к социальным требованиям. Это может включать в себя изменение поведения с целью приведения его в соответствие с общепринятыми законами и социальными ценностями.

Пример:

Юсуф живёт в определённом обществе, в котором действует набор социальных законов и ценностей. Юсуф испытывает сильное желание мчаться на своём мотоцикле с огромной скоростью по общественным дорогам, наслаждаясь острыми ощущениями и скоростью, но закон предписывает езду с определённой скоростью.

Именно здесь вступает в действие механизм адаптации Юсуфа. Этот механизм направлен на обеспечение баланса между желаниями его личности, связанными с ездой на мотоцикле на высокой скорости, и требованиями общества и закона о соблюдении установленных ограничений скорости. Юсуф признает, что превышение скорости представляет опасность для его безопасности и безопасности других участников дорожного движения.

Следовательно, Юсуф решает скорректировать своё поведение и адаптироваться к социальным требованиям, соблюдая установленные ограничения скорости. Такая адаптация, называемая «Я», помогает достичь баланса между идентичностью и «высшим Я» и смягчает остроту внутреннего напряжения.

* Фрейд сравнивал идентичность с лошастью, а «Я» — с всадником. Лошадь олицетворяет силу и движение, в то время как всадник отвечает за управление и направление. Лошадь направляется, куда хочет, и делает, что хочет, если её не направлять и не корректировать её курс, поэтому вступает в игру важная роль всадника, который управляет и контролирует движение лошади, давая ей указания и команды, чтобы она добралась туда, куда нужно.

«Я» развивается с течением времени и подвергается влиянию переживаний, отношений и окружающей среды. «Я» не является однородным или неизменным, оно гибко и подвержено изменениям. Люди могут развивать и корректировать свой образ «Я», работая над его улучшением посредством обучения, личностного роста и достижения личных целей в любое время и в любом месте.

Что такое «Я»?

«Я» — это, проще говоря, душа. «Я», идентичность и высшее «Я» — это составляющие «Я», причем «Я» в значительной степени зависит от динамики взаимоотношений между этими составляющими, а также от жизненного опыта человека и того, как он с ним справляется.

Следующие пункты раскрывают понятие «Я» с различных точек зрения — философской, психологической и нейробиологической:

1. Философская точка зрения:

С философской точки зрения понятие «Я» относится к

личностной идентичности, самосознанию и ориентациям человека. «Я» поднимает вопросы о природе личностной идентичности, взаимосвязи между разумом и телом, а также о непрерывности существования во времени. Среди философов велась дискуссия о том, является ли «я» обособленным и неизменным образованием или же это конструкция, формирующаяся в результате наших переживаний и взаимодействий; этот вопрос по-прежнему остается предметом обсуждения.

2. Психологическая точка зрения:

В психологии понятие «Я» отражает чувство идентичности и самосознание человека. Оно включает в себя мысли, эмоции, убеждения, ценности и переживания человека, которые способствуют целостному пониманию того, кем он является. Часто «я» подразделяют на различные аспекты, такие как самопонимание (как мы видим себя), самоуверенность (как мы позитивно оцениваем себя) и самооценка (как мы воспринимаем свой внешний вид и личностные черты).

3. Нейробиологическая точка зрения:

С точки зрения нейробиологии «я» возникает в результате сложных взаимодействий внутри мозга. В мозге есть области, связанные с обработкой информации, касающейся «я». Эти области участвуют в таких процессах, как самосознание, саморефлексия и распознавание себя в зеркале. Нарушения, затрагивающие эти области мозга, приводят к изменениям в самоощущении человека.

Самооценка зависит от того, как человек воспринимает себя и как интерпретирует это восприятие. Когда представление человека о себе негативно, «я» оказывается слабым и уязвимым; и наоборот, если взгляд на себя позитивный и здоровый, «я» становится сильным. Позитивное восприятие означает понимание и осознание способностей и особенностей человека, а также уникальности его личности. Самосознание — это способность познавать себя изнутри и понимать свои мысли, чувства и мотивы поведения. Самосознание чрезвычайно важно для формирования способности и энергии к изменениям, развитию и росту.

Высшее «Я».

Высшее «Я» — согласно теории психоанализа, разработанной Зигмундом Фрейдом, — представляет собой моральные нормы, воплощённые внутри личности. Сверх-Я развивается и формируется в процессе социальной социализации и в основном зависит от ценностей и ожиданий родителей или воспитателей. Сверх-Я действует как своего рода внутренний регулятор, отвечающий за соблюдение моральных законов и идеалов внутри личности.

Таким образом, «высшее Я» играет важную роль в регулировании поведения человека и контроле его поступков и действий на основе усвоенных моральных норм.

Фрейд описал сверх-Я как состоящее из двух основных аспектов:

1. Идеальное «Я»:

Идеальное «Я» представляет собой идеализированную часть личности и воплощает стандарты и цели, к которым стремится человек. Оно отражает тот образ, к которому человек стремится, и оказывает значительное влияние на определение его ориентаций и поступков. Идеальное «Я» может быть источником сдерживания и зажатости или источником вдохновения и стимула для личностного развития и роста.

Человек стремится к совершенству и идеалу по ряду причин, в том числе для самосовершенствования и саморазвития, а также для получения признания и уважения со стороны общества. Строгие социальные нормы зачастую оказывают давление на человека, заставляя его доказывать своё превосходство в различных сферах жизни. Стремление к отличию и превосходству само по себе считается позитивным вызовом и стимулом для личностного развития, но если идеализм связан с перфекционизмом, то дело принимает неверный и опасный оборот в жизни человека.

Когда мы говорим о совершенстве, его интерпретация варьируется в зависимости от экологических и социальных факторов, то есть не существует единого образца, которому можно было бы следовать. Совершенство — это иллюзия, личное толкование идеала, поэтому достижение идеала считается практически невозможным, поскольку оно не опирается на единую основу.

Лучший путь к совершенству и личностному росту — это принятие себя такими, какие мы есть, и работа над собой с

милосердием и пониманием, укрепление своих сильных сторон и гордость за свои достижения. Истинное совершенство и идеал достигаются через признание своих ошибок и работу над самосовершенствованием с помощью знаний, информации и опыта, даже если результаты не соответствуют нашим ожиданиям. Идеал заключается в том, чтобы жить с открытым умом и чистым сердцем.

2. Совесть:

Совесть — это сложное психологическое и нравственное понятие, обозначающее внутреннее ощущение человека того, что правильно, а что нет. Это внутренний голос, который влияет на решения и поступки человека, основываясь на нравственных нормах и принципах. Совесть действует как моральный компас, помогая людям различать то, что они считают морально правильным, и то, что они считают морально неправильным.

На развитие совести влияют различные факторы, в том числе воспитание, культурные ценности, личные убеждения и социальные ценности. Совесть формируется через опыт и извлечение уроков из жизни. Когда человек поступает в соответствии со своей совестью, он, как правило, испытывает чувство морального удовлетворения и честности. Напротив, поступки, противоречащие совести, приводят к чувству вины, раскаяния или внутреннего конфликта.

Совесть играет решающую роль в ориентации нравственного поведения и укреплении сочувствия и чувства ответ-

ственности по отношению к другим. Тем не менее важно понимать, что интерпретация совести различается между людьми и культурами, и то, что одно общество считает хорошим нравственным поведением, может совершенно отличаться от того, во что верит другое общество.

* Высшее «Я» представляет собой приобретённый идеал и совесть, сформированную под влиянием ценностей, преобладающих в обществе. Сверх-Я считает своей задачей освободить душу от нездоровых инстинктов и желаний, от животных порывов, и возвыситься в мир идеалов, принципов, нравственности и высоких ценностей, в которые оно верит. По Фрейду, Сверх-Я начинает формироваться примерно в пятилетнем возрасте.

Здесь стоит отметить, что «высшее Я» не всегда право. «Высшее Я» принимает на вооружение приобретённые внешние ценности и пытается применить их к личности как некую форму совершенства. Высшее «Я» может предъявлять к человеку несправедливые требования, если социальные ценности являются несправедливыми или крайними. Поэтому человек должен всегда подвергать сомнению правильность убеждений и ценностей, на которых он воспитывался с детства, и не принимать их как единственно верный образ мышления.

Последствия игнорирования «высшего Я».

Высшее «Я» не исчезает полностью, не оставив негативных последствий для человека. Оно является неотъемлемой

частью личности, и его задача в целом заключается в защите человека от вредных форм поведения и в направлении его к тем ценностям и моральным принципам, которые оно считает правильными для него. Высшее «Я» выражает своё игнорирование и подавление своего голоса, посылая «Я» предупреждающие сигналы в виде негативных эмоций, таких как чувство вины, страх, гнев и беспокойство, даже если его логика не совсем обоснована. Изменение высшего «Я» требует огромных усилий, поскольку оно связано с убеждениями и принципами, укоренившимися в подсознании.

Эти чувства в значительной степени влияют на ухудшение психологического и психического здоровья, если с ними не работать должным образом. Постоянное присутствие негативных чувств у человека приводит к ослаблению и серьёзному нарушению самоуверенности, а также к искажению его истинного «я».

Пример:

Человек, выросший в среде, где запрещено употребление алкоголя, но тем не менее не способный преодолеть свое желание выпить, сталкивается с сильным внутренним конфликтом. Этот конфликт возникает между его идентичностью и ценностями общества, которые налагают ограничения на его желания. Как уже отмечалось, «я» выражает инстинктивную сторону и удовлетворение сиюминутных потребностей, в то время как «супер-Я» выступает посредником в реализации этих желаний. В случае, если желания «я» рас-

ходятся с требованиями «супер-Я» — представленными в данном случае взглядами общества на поведение, — это вызывает внутреннее напряжение, требующее вмешательства «супер-Я» для его смягчения.

Слабое «Я» всегда прибегает к поиску извилистых и нечётких решений, чтобы удовлетворить противоборствующие стороны и избавиться от вызванного ими внутреннего напряжения. Способность слабого «Я» выдерживать внутреннее напряжение, как правило, слаба и хрупка, особенно когда речь идет о самоанализе и оценке собственного поведения. В такой ситуации слабое «Я» спешит принимать решения, которые в долгосрочной перспективе не приносят пользы индивидууму из-за отсутствия в них откровенности и ясности.

В данном примере «Я» человека может принять подход, который ему кажется разумным и применимым, например: «Я могу употреблять алкоголь, но буду держать это в секрете от других. Я буду демонстрировать себя как человека, который ведет себя совершенно противоположным образом, что увеличит шансы на успех в процессе введения в заблуждение».

Мы можем наблюдать, как человек в данном случае усиливает маскирующие поведения, например, посещая места отправления культа и демонстрируя образ, полностью противоположный его истинной сущности. С помощью этой стратегии он снижает напряжение, связанное с идентичностью, и

доказывает себе, что по-прежнему пользуется уважением общества, несмотря на нарушение господствующих ценностей.

Внешнее маскирование даёт временное чувство безопасности, поскольку ему нужны внешние подтверждения, укрепляющие доверие окружающих. Личность усвоила, что существует выход для реализации подавленных желаний, который она будет использовать для удовлетворения других инстинктов, считающихся аморальными, таких как вступление в запретные отношения или совершение действий, неприемлемых с социальной или религиозной точки зрения.

Усиление потребности во лжи и маскировке со временем приводит к внутренней одержимости поиском способов скрыться и укрыться от глаз окружающих. Это процесс, изнурительный как психологически, так и умственно, поскольку он сопряжён с чувствами стыда и скрытого смущения. Эти тяжёлые эмоции приводят к развитию социальных и психологических расстройств, в том числе нарциссического расстройства личности.

Важность социального признания.

Приведенная выше пословица указывает на поведение человека, направленное на обеспечение социального признания, которое считается чрезвычайно важным в жизни человека. Социальное признание считается решающим фактором для достижения успеха в любой сфере жизни. Успех означает рост контроля, способностей и возможностей и дарит человеку социальную защищенность и авторитет, кото-

рые служат щитом, обеспечивающим ему безопасность. Поэтому потеря этой жизненно важной составляющей становится сильным ударом для тех, кто стремится к карьерному росту и превосходству в обществе.

Успех в обществе можно достичь в различных сферах, включая религию, работу, науку и социальные отношения. Чем больше успехов достигает человек в этих сферах, тем больше растёт доверие окружающих к нему и к правильности его поступков. Ведь имам мечети не может вести развратный образ жизни или быть алкоголиком, успешный врач не может быть вором, крадущим у других, равно как и идеальный отец не может быть изменником.

Разница между нарциссической личностью и личностью с чувством вины.

Разница между виновным человеком и нарциссом такая же, как разница между виновным и злодеем. Виновный человек — это тот, кто совершает ошибку по отношению к себе или к другим и стремится исправить её честными и добросовестными способами, в том числе признавая свою вину и прося прощения.

Виновный человек испытывает чувство раскаяния, стыда или даже страха, совершив ошибку. Эти чувства ложатся бременем на его совесть и побуждают его стремиться к росту и самосовершенствованию; вместо того чтобы уклоняться от ответственности, перекладывать вину на других, прибегать к лжи и манипуляциям, человек в данном случае решает по-

смотреть в лицо своим поступкам и относиться к ним объективно и нравственно. Благодаря этому процессу человек растет, а его самоуважение укрепляется, поскольку он гордится своей смелостью, стойкостью и способностью отстаивать справедливость, не уклоняясь от ответственности.

Напротив, нарцисс демонстрирует совершенно иное поведение: он избегает столкновения со своими ошибками и отказывается их признавать. Нарцисс прибегает к искажению и фальсификации фактов, стремясь представить себя жертвой, независимо от своей фактической роли в ситуации. Нарцисс также стремится избежать ответственности и столкновения с реальными последствиями своих поступков.

Одним словом, основное различие между человеком с нормальным чувством вины и нарциссом заключается в их отношении к ответственности и признанию ошибок. Первый стремится к росту, мужественно принимая вызовы, в то время как второй уклоняется от ответственности и принимает на себя роль жертвы, чтобы избежать изменений и самосовершенствования.

4

Этапы нарциссических отношений

Краткий обзор.

Идеализация.

Ложь идеализма.

Почему человек в начале отношений испытывает влечение к нарциссу?

«Любовные бомбы».

Что такое «бомбы любви»?

Любовный треугольник.

Способен ли нарцисс дарить любовь?

Раскрытие секретов.

Поведение нарцисса: сбор доказательств и секретов.

Начало упадка.

Маргинализация.

Что такое маргинализация?

Критика.

Как нарцисс использует критику?

Как мне понять намерения критика?

Проецирование и перенос.

Случайный или полный отказ от поощрения и поддержки.

Стремление к одобрению.

Понятие «завоевания одобрения».

Почему нам нужно угодить нарциссу?

Почему нарцисс требует, чтобы его удовлетворили?

Вот что чувствует жертва, пытаясь угодить нарциссу.

Принижение успехов других.

Подрыв морального духа.

Почему нарцисс ненавидит успехи других?

Когда нарцисс хвастается успехами других?

Отказ слушать.

Отдача приказов.

Чувство собственной значимости.

Что такое чувство собственной значимости?

Причины возникновения чувства собственной значимости.

Как проявляется чувство собственной значимости.

Как нарцисс воспринимает чувство собственной значимости.

Навязывание определенного образа жизни.

Маргинализация других людей.

Жизнь на крохи.

Жизнь на крохи: основные моменты.

Негативные последствия маргинализации для жертвы.

Игра в самосомнение.

Что понимается под «подрывом уверенности»?

Способы подрыва уверенности в себе.

Игнорирование.

Что означает игнорирование в отношениях?

Что такое «наказательное молчание»?

Что такое «метод призрака»? Начало игнорирования.

Почему нарцисс избегает конфронтации?

Отстранение.

Что мы подразумеваем под «отстранением» в нарциссических отношениях?

Как происходит отстранение?

Как чувствует себя жертва на этапе отстранения?

Негативные последствия отстранения в пунктах.

Краткое введение

Этапы нарциссических отношений — это психологический концепт, используемый для описания поведения и характера отношений между нарциссической личностью и её партнёром. Он отражает развитие отношений от начала до конца и выделяет преобладающие модели и типичные черты, присущие этим отношениям.

В целом нарциссические отношения проходят четыре основных этапа, каждый из которых имеет свои особенности. Эти этапы различаются по продолжительности и используемым в них методам. У каждого этапа есть свои причины и цель, ради которой он начался. Знание этих этапов и их характеристик значительно облегчает человеку понимание нездоровых моделей поведения, наблюдаемых вокруг него.

Важно отметить, что эти этапы могут сокращаться или

удлиняться в зависимости от типа отношений и ситуации, в которой находится человек. Некоторые из этих этапов могут протекать интенсивно, в то время как другие бывают короткими и быстро проходят. Однако все нарциссические отношения, независимо от продолжительности, оставляют психологический след на человеке, вовлечённом в них, и вызывают у него множество вопросов по поводу этих отношений.

Вот этапы нарциссических отношений:

Стадия идеализации

Что такое идеализация?

Совершенство — это понятие, связанное с идеальным, лишенным недостатков образом. Это понятие распространяется на различные сферы жизни, такие как мораль, наука, социальные отношения и внешний вид. По мере продвижения человека по жизненному пути он постепенно осознает, что совершенства на самом деле не существует. Человек приходит к уверенности в том, что человеческое совершенство — это иллюзия, передаваемая из поколения в поколение в результате неправильного понимания человеческой природы.

Само понятие совершенства меняется с течением времени в зависимости от культуры, цивилизации и места. То, что одни считают совершенством, для других может быть недостатком. Окружающая среда, культурные убеждения и уровень знаний играют огромную роль в формировании нашего понимания совершенства и идеала.

Какова связь между идеализмом и нарциссизмом?

Нарцисс воспринимает себя как идеал, будучи убежденным в своей исключительности во всех сферах жизни. Поскольку человеческое совершенство не существует, нарцисс стремится достичь его с помощью внешних проявлений, стандарты которых он заимствует из общества, к которому принадлежит.

Нарцисс проявляет огромную самоотдачу, чтобы сохранить этот блестящий и безупречный внешний облик. Он вкладывает свою энергию в планирование, чтобы обеспечить постоянный блеск этой фасады, и для достижения этой цели прибегает к манипуляциям и обману. В этом контексте нарцисс направляет свои усилия и энергию на поддержание этой блестящей иллюзии, оставляя позади своё истинное «я», которое с каждым днём ослабевает из-за подавления, которому оно подвергается.

В данном случае истинное «я» таит в себе чувства презрения и стыда вследствие несоответствия своего внутреннего содержания идеальному внешнему образу, который индивид пытается представить окружающим. То есть личность внутренне страдает от чувства лицемерия и фальши. Этот разрыв между внешним образом и внутренней реальностью отражает сложность нарциссизма и противоречия, которые его окружают.

Как проявляется идеальный образ «я» в жизни нарцисса?

Отношения в жизни нарцисса не имеют психологической

глубины, каким бы высоким ни был его научный уровень или должность. Внешне нарцисс может казаться образованным и обладать огромным объемом информации по самым разным темам. Это относится к тем блестящим внешним проявлениям, к которым он стремится, представляя себя перед окружающими как образованного и осознанного человека.

Несмотря на всю эту информацию, которую собирает нарцисс, он не способен правильно интерпретировать и анализировать истинные чувства других людей. Кроме того, нарцисс постоянно находится в состоянии ожидания и соперничества, словно участвует в гонке за набор очков в своих пользу в диалогах с окружающими, чтобы занять лидирующую позицию. Нарцисс обычно испытывает напряжение и страх, что его ложное совершенство будет разоблачено, когда его ставят перед фактом совершенных им ошибок или неверных утверждений. Реакция нарцисса в такой ситуации обычно бывает чрезмер, и выражается в виде искусственного приступа гнева, призванного заставить собеседника замолчать и заставить его усомниться в себе, а также поверить, что он совершил в отношении нарцисса ужасную ошибку.

Любовь и нарцисс.

Человек с нарциссической личностью в начале любых отношений ведет себя так, как того ожидает его партнер. В начале отношений он выглядит тактичным, любящим и заботливым и усердно стремится укрепить идеальный образ отношений и самого себя. Такой стиль поведения проявляется в

романтических, семейных и профессиональных отношениях, где его поведение характеризуется чрезмерным проявлением любви и заботы, иногда выходящим за пределы разумного.

Такое поведение заставляет другого человека видеть картину, не соответствующую реальности, и полностью доверять своим отношениям с нарциссом, не испытывая никаких сомнений. Поведение нарцисса кажется очень убедительным, сопровождаясь неопровержимыми доказательствами самоотдачи, верности и безусловной любви, что укрепляет доверие другого человека к отношениям. Жертве трудно усомниться в намерениях нарцисса, ведь всё кажется идеальным. Даже недостатки и негативные проявления, которые могут проявляться у нарцисса на этом этапе, оправдываются различными оправданиями или же жертва закрывает на них глаза и игнорирует их, поскольку предпочитает видеть только светлую сторону отношений.

Затем нарцисс достигает того момента, когда чувствует, что получил то, что хотел. Именно тогда начинается процесс ухудшения и ухудшения отношений, и жертва видит, как теряет все те чувства и положительную энергию, которые она накопила на этапе идеала.

Часто жертва пытается удержаться за надежду, зародившуюся на первом этапе отношений, чтобы вернуть то прекрасное чувство, которое она испытывала в самом начале. В этот момент жертва полностью поглощена нарциссом и изо-

всех сил старается вернуть утраченное и компенсировать потерю. Эти попытки иногда доводят жертву до состояния истощения и психологического и физического изнеможения, не принося при этом удовлетворительного результата.

К известным проявлениям нарциссического поведения на этапе «любовных бомб» относятся:

1. Нарцисс искусно демонстрирует идеальность своей личности, выстраивая речь и поведение в демонстративной манере, чтобы привлечь внимание потенциального партнера. Этот сценарий включает в себя подчеркивание своей привлекательности и красоты почти магическим образом, а также чрезмерный акцент на своих достижениях и качествах, причем они представляются в более выгодном свете, чем есть на самом деле.

Нарцисс известен тем, что хвастается и представляет свои особенности как редкие и уникальные, а также приводит яркие примеры своего успеха, подчеркивая свои выдающиеся достижения в различных сферах. Нарцисс умеет использовать свои выдающиеся социальные навыки, чтобы привлечь внимание потенциального партнера к себе, вызывая вокруг себя любопытство и восхищение. Таким образом, нарцисс убеждает собеседника в том, что обладает сверхчеловеческим интеллектом и исключительной, очаровательной и притягательной личностью.

Жертва в этот момент чувствует себя счастливой, что судьба свела её с этим замечательным человеком. Исполь-

зую в общении техники соблазнения и провокации, нарцисс пробуждает в жертве страсть, интерес и любопытство, тем самым усиливая её желание продолжать отношения и узнавать о них больше.

2. Нарцисс широко использует похвалу и восхваление с целью подчеркнуть лучшие стороны своей личности и привлекательность перед потенциальным партнером. Нарцисс полагается на интенсивность и преувеличение в применении этих методов. Метод похвалы и восхваления считается инструментом, используемым людьми самого разного происхождения. Кроме того, этот метод используется нарциссом для выражения признательности и восхищения по отношению к другим: он чрезмерно хвалит и восхищается собеседником, стремясь привлечь его на свою сторону и создать атмосферу доверия и безопасности, которая, однако, быстро исчезает на последующих этапах отношений.

3. Нарцисс использует стратегию чрезмерного и преувеличенного внимания к целевому человеку, постоянно присутствуя в его жизни с помощью различных средств связи — будь то сообщения, звонки или личное присутствие. Кроме того, нарцисс прибегает к дарению роскошных подарков, чтобы вызвать удивление и восхищение.

Но на этом дело не заканчивается: нарцисс намеренно чрезмерно вмешивается в жизнь другого человека, в том числе давая непрошенные советы или вмешиваясь в важные

личные решения с целью контроля и подчинения мышления.

4. Смушающая чувствительность — это стратегия, используемая нарциссом для воздействия на другого человека, при которой нарцисс создает состояние растерянности и замешательства, выражая противоречивые и несовместимые чувства и мысли. Эта стратегия включает в себя несколько приёмов, которые нарцисс использует для формирования у жертвы чувства зависимости, в том числе переключение между любовью и отстранением, а также смешение позитивных и негативных эмоций.

Например:

Лейт — нарцисс, стремящийся привлечь внимание Ламы, в которой он видит потенциальную спутницу жизни. В начале отношений Лейт проявляет к Ламе огромный интерес, постоянно общаясь с ней, чтобы выразить свое восхищение и увлечение ее личностью, которую он считает выдающейся. Время, которое они проводят вместе, наполнено приятными сюрпризами, подарками и приглашениями на роскошные ужины. Кроме того, Лейт показывает себя отличным слушателем, поддерживающим и ободряющим её человеком, на которого она может положиться в любых жизненных трудностях.

Именно этого ждёт и Лама, начав чувствовать себя спокойно и в безопасности с Литом и строя мечты о совместной жизни с ним.

Как только Лейт чувствует, что ему удалось завоевать при-

вязанность Ламы, он немедленно меняет направление своего поведения на прямо противоположное. Лейт совершает этот поворот посредством внезапного перехода от внимания к пренебрежению, от поддержки к критике, от постоянного общения к отчуждению и игнорированию.

Представьте себе, какое замешательство и сомнения испытывает Лама в этой ситуации. Лама теряет способность интерпретировать реальность отношений и не находит разумного объяснения тому, что с ней происходит. Это замешательство является преднамеренным и продуманным со стороны нарцисса, поскольку попытки Ламы вернуть отношения в прежнее русло дают ему подтверждение его значимости. Нарцисс выдвигает требования и условия к отношениям, которые зачастую являются неопределёнными и нечёткими, в то время как Лама всё больше старается его угодить.

Эта повторяющаяся модель переменчивости — то внимания, то отстранения — возникает в конце фазы «любовных бомб»; она подготавливает почву для новой фазы, более интенсивной и разрушительной, — фазы маргинализации, о которой мы поговорим позже.

Почему человек в начале отношений испытывает влечение к нарциссу?

Чувство влияния и притягательности: нарцисс обладает сильными навыками влияния и способностью привле-

кать других. Он использует свое личное очарование, привлекательную внешность и красноречие, чтобы привлекать внимание и влиять на окружающих

Уверенность в себе: нарцисс испытывает огромную уверенность в себе и считает себя выдающимся и идеальным человеком. Это чувство уверенности и превосходства переносится на его поведение и общение в отношениях, благодаря чему он кажется идеальным человеком в глазах партнера.

Внимание и чувство исключительности: нарцисс проявляет пристальное внимание и заботится о мелочах, чтобы партнер чувствовал себя особенным и важным. Он щедро раздает похвалу и восхваления, подчеркивая положительные качества партнера, что создает ощущение, будто они живут уникальной любовной историей.

Быстрое увлечение: в начале отношений нарцисс интенсивно проявляет себя, прилагая удвоенные усилия, чтобы угодить партнеру и подчеркнуть его значимость. Он постоянно находится рядом и ставит потребности партнера на первое место, создавая впечатление, что он человек, проявляющий уникальную и глубокую заботу.

Что такое любовь?

Человек в детском возрасте не может нормально расти и развиваться в среде, лишенной любви и заботы. Забота родителей о своих детях и удовлетворение их физических и психологических потребностей являются проявлением их

любви и заботы. Затем на смену приходят школа, учителя и дружба, связывающая человека со сверстниками. Чтобы эти отношения были успешными и плодотворными, в них должны присутствовать нежность и забота. То же самое касается и романтических, и супружеских отношений. Любовь — это основополагающий элемент успешного жизненного цикла.

Американская психологическая ассоциация определила любовь как динамическое и сложное психологическое чувство, включающее в себя взаимосвязанные основные элементы. Этими элементами являются:

привязанность к другому человеку;

Чувство заботы о другом.

Глубокое понимание другого человека.

Чувство удовольствия от пребывания рядом с другим человеком.

Именно это сочетание чувств и составляет многогранный и многослойный опыт любви, который зачастую навсегда меняет жизнь человека.

Теория любовного треугольника.

Известный психолог Роберт Стернберг сформулировал теорию любовного треугольника, состоящего из трех основных элементов:

Привязанность: она заставляет людей чувствовать близость друг к другу и укрепляет чувства тепла и взаимосвязанности.

Страсть: включает в себя романтическую привязан-

ность, сексуальное влечение и сексуальные отношения.

Обязательство: описывает осознанное желание оставаться вместе и включает в себя стремление к стойкости, сохранению отношений и преодолению трудностей. Обязательство означает принятие на себя ответственности в отношениях.

Эти три элемента образуют «треугольник любви», который присущ каждой форме любви и делает её целостной и прочной.

Способен ли нарцисс дарить любовь?

Нарциссические личности во всех своих проявлениях фактически не способны дарить любовь другому человеку здоровым и нормальным образом. Упомянутые выше элементы, которые составляют важные структуры в построении любовных отношений, полностью противоречат нарциссическим чертам личности.

Проявление чувств для нарцисса связано с его узким взглядом на отношения. Любые отношения в жизни нарцисса являются лишь средством для достижения личной выгоды. Часто нарцисс демонстрирует свои чувства партнеру в преувеличенной и драматичной манере, напоминающей ураган, несущий череду нестабильных событий, непонятные эмоциональные колебания и постоянную неопределенность между сомнением и уверенностью.

Нарцисс вступает в отношения с другими людьми с намерением их использовать, будь то материально или эмоцио-

нально. Все человеческие отношения, построенные на эксплуатации и личной выгоде, заканчиваются провалом и тяжелой потерей, поскольку они основаны на нездоровых основах.

Нарцисс продолжает чрезмерно выражать любовь к своей жертве до тех пор, пока не овладеет ею и не установит над ней контроль, то есть пока не вызовет у неё привязанность к себе. Отношения для нарцисса означают превосходство и контроль, и зачастую они наполнены шумом и беспорядком, что полностью противоречит истинному понятию любви и здоровых отношений.

Любовь, какими бы ни были окружающие обстоятельства, должна содержать элемент доверия. Отношения, в которых отсутствует доверие, считаются небезопасными и вызывают умственное и физическое истощение. Все виды нарциссических отношений по своей природе не несут в себе никакой безопасности и построены на хрупком фундаменте, который может рухнуть в любой момент.

Главная черта нарциссических отношений — это ухудшение и потеря, будь то эмоциональная или иная. Эмоциональные отношения с нарциссом носят характер односторонней любви, то есть любви только со стороны жертвы.

Раскрытие секретов.

Для человека естественно проявлять сдержанность в том, чтобы делиться своими сокровенными мыслями с другими, ведь доверие возникает только благодаря чувству безопас-

ности. Это чувство безопасности растёт, как семя, которое нуждается в заботе, внимании и преданности, чтобы созреть и расцвести. Следовательно, для того чтобы доверие стало подлинным и устойчивым, требуется время. Поэтому мы делимся своими секретами и личными мыслями с другими только в том случае, если в отношениях существует доверие.

Секрет, во всех его проявлениях, носит личный характер. И какими бы ни были отношения, право на личную жизнь остается незыблемым. Когда это право нарушается и ущемляется, восстановить и исправить ситуацию становится сложной задачей, требующей много времени. Доверие в начале любых отношений может быть легко утрачено из-за недостатка опыта или недостаточной осведомлённости, а его восстановление после потери становится сложной задачей как для самого человека, так и для его окружения.

На этапе «любовных бомб» нарцисс всеми способами пытается укрепить свою роль влюбленного и верного человека в жизни жертвы. В этот период жертва чувствует сближение с нарциссом после того, как тот продемонстрировал добрые намерения и честные мотивы. По мере того как жертва получает все новые и новые заверения в любви и верности, которые, как правило, тщательно продуманы и спланированы, она начинает чувствовать себя в безопасности и верить, что нашла надежное убежище, защищающее её от жизненных трудностей.

На этом этапе жертва достигает продвинутой стадии при-

вязанности и чувствует обязательства по отношению к отношениям, а также готовность сохранять и защищать их. Чтобы доказать свои благие намерения и выразить близость, которую она испытывает к нарциссу, жертва начинает раскрывать секреты и признаваться в вещах, которые могут представлять для неё опасность, если станут достоянием общест-венности.

Например, признание своих слабостей и внутренних страхов по поводу чего-либо, рассказы о семейных проблемах и личных делах членов семьи или о вопросах, связанных с работой. Отношения с нарциссом часто начинаются со сбора секретов, а заканчиваются их использованием в качестве инструмента шантажа и угроз. Обычно такие отношения заканчиваются разоблачением, издевательствами и обнародо-ванием скандалов.

Начало спада.

После того как жертва начинает привязываться к нарциссу и строить свою жизнь вокруг него, в отношениях наступает новый этап. Этот этап знаменует начало упадка и негативного развития отношений. На предыдущем этапе жертва привыкла к сладким речам, чрезмерному вниманию и обилию обещаний любви и вечной преданности. Теперь она чувствует себя успокоенной и в безопасности и начинает всерьез планировать продолжение отношений.

На этапе идеализации жертва видит в нарциссе идеаль-ного человека, о котором она всегда мечтала. За прошед-

шие недели или месяцы нарцисс доказал искренность своих чувств, а жертва, в свою очередь, доказала, что готова закрывать глаза на «красные флажки», которые время от времени появлялись в их отношениях.

Стадии нарциссических отношений охватывают все виды отношений и ни в коем случае не ограничиваются только эмоциональными и романтическими связями. Это чувства близости, дружелюбия и ощущение, что отношения — это дар с небес и ответ на молитвы. Этап «любовных бомб» напоминает медовый месяц. Человеку могут приходить в голову такие мысли: «Ничто не сможет изменить или погасить это пламя любви и искренних чувств».

Нарцисс в данном случае станет зеркалом, в котором жертва увидит себя. Она будет видеть его глазами, слышать его ушами и верить в то, что нарцисс видит в ней. Поэтому жертва испытывает постоянную потребность слышать от нарцисса слова похвалы или одобрения, чтобы подтвердить свою ценность. На этом чувствительном этапе происходит сильное отчуждение между жертвой и ее истинным «я», и она превращается в копию, которой нарцисс может манипулировать по своему усмотрению.

Жертва теперь верит, что то, что нарцисс видит в ней, и есть её истинная сущность. Самое страшное, что может случиться с человеком в жизни, — это потерять себя и превратиться в копию, и именно это происходит с жертвой в нарциссических отношениях, если она не вернётся к своему ис-

тинному «я» в самом начале, когда появляется ощущение потери и перемен.

* Затем начинается следующий этап, который представляет собой опасный поворот в отношениях. Под «поворотом» здесь подразумевается вхождение в замкнутый круг негативных эмоций и эмоционального отступления. Цель следующего этапа — укрепить контроль нарцисса над жертвой и овладеть всеми деталями её жизни.

Контроль для нарцисса чрезвычайно важен, чтобы лишить жертву любой внешней поддержки. Социальная изоляция стоит во главе списка задач, которые невротик выполняет, чтобы лишить жертву любой опоры или внешней поддержки. К этому моменту невротик уже узнал секреты, познакомился с важными людьми в жизни жертвы и изучил особенности каждого из них, и настало время использовать эту информацию в своих интересах.

С этого момента начинается этап изоляции, заключающийся в маргинализации жертвы, её социальной изоляции и посеянии в ней сомнений по поводу важных для неё людей и отношений. На этом этапе нарцисс присваивает себе право контролировать, критиковать и вмешиваться в мельчайшие детали жизни жертвы: от еды и одежды до работы, семьи, друзей и важных отношений, таких как семейные и дружеские. Нарцисс помещает все интересы жертвы в одну корзину, а затем начинает избавляться от них один за другим. Все эти действия совершаются под прикрытием любви, заботы и

преданности, которые на самом деле далеки от этого.

Этап маргинализации.

Что такое маргинализация?

Маргинализация — это принижение и умаление самооценки. Цель маргинализации на этом этапе — вызвать сильное умственное смятение в сознании жертвы. На этом этапе жертва начинает сомневаться в себе и анализировать все свои поступки и слова, пытаясь понять, где именно была допущена ошибка, чтобы исправить её и вернуть ситуацию в нормальное русло. И чем больше жертва пытается это сделать, тем хуже становится ситуация.

Жертва уже вкусила сладость внимания и заботы и нарисовала в своём воображении светлое будущее этих отношений. Это касается не только романтических отношений, но и других сфер жизни, таких как дружба, работа и семейные отношения.

Способы маргинализации со стороны нарцисса сводятся к следующим пунктам:

1. Постоянная критика.

Критика — это вынесение суждения о поведении и поступках человека или оценка качества или некачественности чего-либо. Мы часто слышим, что конструктивная критика считается важным фактором, стимулирующим развитие и рост человека. И это, без сомнения, похвальное явление, способствующее прогрессу в жизни. Однако дело обстоит иначе, когда речь идет о негативной, обидной критике,

какой бы обоснованной она ни была.

Мнение может быть выражено в форме совета, прямой или косвенной критики. Это выражение одобрения или несогласия. Однако существуют важные правила, которые необходимо соблюдать при осуществлении права на свободу слова. Речь не идет о хаосе, и не каждое мнение может быть высказано, если оно не соответствует требуемым критериям и правилам.

Выражение мнения влечет за собой обязанности и ответственность, такие как откровенность, уважение и внимание к точке зрения других. Мнение должно сопровождаться приведением подтверждающих доказательств, а также открытостью ума и готовностью к дискуссии. Беспорядочная критика, основанная на эмоциях и лишенная убедительных доказательств, отражает лишь негативное отношение критика к данному человеку.

Как правило, такая критика носит оскорбительный и завуалированный характер и оказывает тяжелое воздействие на психику. Нарцисс, используя метод негативной критики, прибегает к поверхностным фразам, якобы выражающим его искренность и заботу о жертве, чтобы доказать «благие намерения» в своих оскорблениях, например: «Я честен, и то, что у меня на сердце, я говорю вслух» или «Я хочу тебе добра, потому что люблю тебя и боюсь за тебя».

Критика в нарциссических отношениях продиктована чувством собственной правоты, то есть правом на критику,

и часто маскируется под роли, которые играют критикующие люди. Примером таких ролей могут служить родители, начальник, друг, спутник жизни или даже партнер в начале романтических отношений. Цель критики в данном случае — подчинение, изменение и формирование личности в соответствии с прихотями и желаниями критика.

Жертве в данном случае необходимо прислушаться к своему внутреннему голосу, который может проявляться в виде предупреждений и сигналов тревоги. Иногда подсознание выражается в таких высказываниях: «Я не убеждена и не вижу ничего плохого в своём поведении», или «Я приму критику, потому что боюсь проблем», или «Я должна быть гибкой и идти на уступки, чтобы отношения продолжались».

В любом случае человек, подвергающийся оскорбительной и негативной критике, поступает одним из следующих способов:

чувство гнева и желание восстать, даже если логика, лежащая в основе критики, верна. Ощущение маргинальности вызывает горькое чувство в душе, затмевает способность видеть логику, и эмоциональные порывы берут на себя управление и принятие решений. Решения, проистекающие из сильных эмоций, снижают их устойчивость, поскольку решение теряет свою силу и серьезность, как только эмоции остывают и угасают.

Подавление внутреннего несогласия, сдерживание эмо-

ций и обвинение себя вместо того, чтобы встать на свою сторону — это способ, напоминающий процесс «укрощения» души, делающий её безжизненной и покорной. Сдерживание эмоций усиливает внутреннее напряжение, которое зачастую приводит к появлению общей тревоги, чувства разочарования и низкой самооценки.

Эти чувства приводят к умственному рассеянности и потере здоровой связи с самим собой. Внутренний страх сеет сомнения в себе, что, в свою очередь, ослабляет способность самостоятельно принимать решения из-за боязни последствий.

Именно отсюда начинает прокладывать себе путь к душе человека пассивная зависимость, превращая его в маргинальную личность, над которой другим легче установить контроль. Пассивная зависимость — это поведенческая модель, характеризующаяся чрезмерной зависимостью от других без достижения баланса в отношениях. Последствия пассивной зависимости включают трудности с принятием личных решений, чрезмерную зависимость от эмоциональной поддержки и постоянное чувство слабости.

Как понять намерения критика?

Можно задаться вопросом: как понять, направлена ли критика против меня или она идет мне на пользу? Как убедиться, что у критикующего нет скрытых мотивов, таких как попытка установить над мной контроль и ослабить мою волю? Как понять, что критикующий не пытается маргинали-

зировать мою личность?

Чтобы ответить на этот вопрос, сначала представьте себя в театральном зале. Перед вами на сцене стоят два актера: первый — критик, второй — тот, кого критикуют, и они разыгрывают реальную сцену, которая действительно произошла с вами. Помните, что тот, кого критикуют, — это вы.

Теперь спокойно сядьте, наблюдайте за сценой и записывайте свои замечания о том, что мы видим, насколько это возможно, объективно, как будто вы режиссёр, оценивающий игру актёров перед собой.

Что вы видите перед собой? Опишите того, кого критикуют, и критика с точки зрения внешнего вида, языка тела, интонации и выбора слов. Теперь ответьте на следующие вопросы:

Считаете ли вы, что критикуемый выглядит незначительным?

Видите ли вы, что критикуемый человек нервничает из-за присутствия критика перед ним, даже если для этого нет прямой причины?

Видите ли вы, что он растерян и контролирует каждое своё действие и каждое слово?

Видите ли вы, что он оправдывается перед критиком за своё поведение и личные решения, как будто это обязанность, которую он должен выполнить?

Видите ли вы, что он испуган и опасается осуждения со стороны критика?

Видите ли вы, что он боится конфронтации, потому что не уверен в реакции критика?

Видите ли вы, как он оправдывает критика за его оскорбления и винит себя за свои ошибки, даже если ошибка не является очевидной и конкретной?

Замечаете ли вы, что критик отличается повышенной чувствительностью и не принимает никаких возражений со стороны того, кого критикует?

Видите ли вы, что критик возлагает вину на критикуемого или на других людей из его окружения?

Видите ли вы, что критик отслеживает ошибки того, кого критикует, и использует их против него, чтобы контролировать ситуацию?

Чувствуете ли вы неравенство в отношениях между критикующим и критикуемым?

Замечаете ли вы, что критикуемый преувеличивает достоинства критика и принижает значение своих собственных достоинств?

Считаете ли вы, что критикуемый пытается всеми способами доказать свою состоятельность и стремится быстро измениться в соответствии с мнением критика?

Считаете ли вы, что критикуемый подвергнется наказанию, если не примет мнение критикующего?

Видите ли вы, что критикуемый испытывает чувство вины, если не прислушивается к мнению критика?

Теперь я начну отвечать на следующие вопросы, а

вы записывайте свои заключительные замечания:

Считаете ли вы, что критик стремится изменить личность того, кого критикует?

Является ли это попыткой изменить привычки в еде, одежде и манере речи?

Считаете ли вы, что критик пытается изменить отношения, ограничить их или урезать личную свободу того, кого критикуют?

Считаете ли вы, что критикуемый испытывает умственную вялость и испытывает трудности с принятием решений?

Замечаете ли вы, что у человека, которого вы критикуете, возникают трудности с сосредоточением на своей жизни и составлением планов на будущее, и он чувствует себя подавленным?

Затем начните записывать ответы в две колонки, которые нарисуйте на листе бумаги перед собой: первая обозначена знаком «+», вторая — знаком «-». Что вы видите перед собой? Какая из колонок преобладает над другой?

Учитывайте это, читая остальные главы книги. Это начало оценки вашего места в отношениях и возможности взять их под контроль.

Как нарцисс использует критику, чтобы унижить жертву?

1. Скрытая критика.

Скрытая критика подразумевает включение неявных сообщений или критических замечаний в общение с другими

людьми. Это выражается в косвенных негативных замечаниях с провокационными намеками, а также в сарказме, шуточных замечаниях, неоднозначных сравнениях и использовании двусмысленной лексики.

Скрытая критика — один из способов скрытой агрессии, при котором нарцисс использует провокационные высказывания, чтобы вызвать эмоциональные реакции и разжечь споры. Нарцисс также преувеличивает эти реакции и заставляет их казаться гораздо более значительными, чем они есть на самом деле.

Кроме того, скрытая критика используется посредством негативного сравнения жертвы с успешными людьми из её окружения, чтобы вызвать постоянное сомнение в личных способностях и достижениях.

Пример:

Лейла — талантливый графический дизайнер, работающая в сфере искусства и театра. Лейла трудится усердно и настойчиво, добиваясь выдающихся успехов в своей области. У Лейлы есть коллега по работе по имени Омар, который занимает должность руководителя отдела, в котором работает Лейла.

Омар высоко оценивает работы других дизайнеров в этой сфере, таких как Мохаммед и Фатима, и публично отмечает их успехи в позитивном и пристрастном ключе, не скупившись на слова похвалы и восхищения. В то же время, глядя на работы Лейлы, Омар говорит: «Похоже, есть некото-

рые различия в качестве работы между Мохаммедом и Фатимой и некоторыми другими коллегами. Возможно, некоторым нужно приложить больше усилий, чтобы достичь аналогичного уровня творчества».

Кроме того, нарцисс использует критику в общении с жертвой как способ психологической проекции и переноса. Ниже приводится подробное объяснение каждого из этих явлений и того, как они используются насильниками в повседневных жизненных ситуациях в контексте негативных отношений, в том числе нарциссических.

2. Негативная психологическая проекция и перенос.

Психологическая проекция и перенос — это известные методы в межличностных отношениях, при которых человек проецирует на других то, что он сам чувствует и во что верит. Перенос представляет собой перенос чувства от одного человека к другому без наличия явной и очевидной причины.

Важно понимать эти приемы, поскольку они представляют собой распространенный метод, используемый в нарциссических отношениях для создания путаницы и неуверенности в себе с целью ослабления другого человека. Перенос и проекция применяются как к негативным, так и к позитивным эмоциям.

Перенос:

В психологии перенос — это явление, возникающее, когда чувства, связанные с событиями недавнего или далекого

прошлого, переносятся с одного человека на другого. Чаще всего перенос связан с чувствами, относящимися к детскому возрасту или к отношениям и жизненным ситуациям, которые имели место в прошлом. То есть это перенос переживаний, связанных с предыдущими отношениями, на новые отношения.

Примером таких перенесенных эмоций являются любовь, гнев, страх или другие сложные эмоции.

В процессе переноса человек распространяет опыт и чувства, вызванные воспитанием или значимым жизненным опытом, на новые отношения — как личные, так и рабочие. Перенос может включать как положительные, так и отрицательные чувства и переживания. Рассмотрим сначала положительный перенос, то есть тот, который связан с перенесенными положительными чувствами.

- Положительный перенос.

Психологический перенос, касающийся положительных эмоций, обычно включает в себя оказание поддержки, ободрения и понимания, подобно тому, как человек испытывал их ранее в своей жизни. Неуместное использование положительной трансформации приводит к ухудшению психического и душевного здоровья человека и влечет за собой плачевные последствия. Именно в случае такой трансформации человек в конечном итоге винит в этом самого себя и обвиняет себя в наивности. Это, безусловно, относится к позитивной переоценке, которая происходит со стороны человека в ток-

сичных отношениях и по отношению к негативным личностям, в том числе к нарциссическим личностям. Позитивная переоценка в данном случае считается полным истощением энергии того, кто её осуществляет, и пустой тратой его времени.

Пример

Ахмед — человек, увлечённый кулинарным искусством, который обретает огромное душевное удовольствие и расслабление, проводя время на кухне и готовя вкусные блюда. Жена Ахмеда, Лина, совершенно не интересуется кулинарией и не имеет в ней никакого опыта. Тем не менее, со временем увлечение Ахмеда кулинарией положительно сказывается на их отношениях.

Ахмед начинает делиться с Линой своими кулинарными впечатлениями, показывает ей фотографии своих аппетитных блюд, рассказывает истории о своих увлекательных приключениях и выражает радость, которую испытывает во время приготовления еды. Лина, даже несмотря на то что поначалу не интересовалась кулинарией, начинает замечать, насколько счастлив Ахмед, и испытывает любопытство.

В один из выходных Лина удивляет Ахмеда предложением провести время, готовя еду вместе. Ахмед с энтузиазмом отзывается на эту идею и помогает Лине выбрать простой рецепт для начинающих. В процессе приготовления еды Лина начинает понимать, в чём заключается привлекательность кулинарии: свежий воздух, ощущение, что она окру-

жена красотой природы, а также совместный опыт, который способствует укреплению духа сотрудничества и взаимопомощи между ними. В итоге Ахмед и Лина прекрасно проводят время, что укрепляет связь между ними.

В данном примере происходит положительная психологическая трансформация: увлечение Ахмеда кулинарией влияет на точку зрения Лины. Готовность Лины принять участие в деятельности, к которой она изначально не проявляла интереса, проистекает из её желания разделить счастье Ахмеда и установить связь на более глубоком уровне. Положительные эмоции и ассоциации, связанные с кулинарией, переносятся на романтические отношения, что приводит к усилению чувства близости и взаимопонимания между ними.

Если мы применим приведенный выше пример к личности, отличной от Лины. Представьте себе, что Лина — человек, в душе которого таится негатив, и она не ценит попытки Ахмеда готовить вкусные блюда, чтобы удовлетворить свою страсть к кулинарии и от всего сердца порадовать свою жену Лину.

В этом случае негативно настроенная Лина критикует попытки Ахмеда приготовить еду, обвиняя его в том, что из-за него в раковине скапливается грязная посуда, или сравнивает его блюда с тем, что она ела в соседнем ресторане. Или же Лина несколько раз отказывается от ужина под предлогом того, что поужинала с подругой перед приходом домой, хотя заранее знала, что Ахмед приготовил ужин.

Как, по-вашему, будет чувствовать себя Ахмед в такой ситуации? У него, безусловно, будут накапливаться чувства отчуждения и отсутствия какой-либо признательности по отношению к нему. В итоге Ахмед почувствует разочарование и перестанет пытаться угодить Лине, а её негативное отношение может перекинуться на него, вызвав у него внутренние сомнения в том, насколько он достоин сохранять эти отношения в целом.

Это простой пример, который можно применить ко многим ситуациям и обстоятельствам, с которыми сталкивается человек и в которых он не встречает признания, благодарности или здорового поощрения за свои достижения и позитивные попытки.

Негативная трансформация.

Что же касается негативной проекции, то перенос происходит в виде выброса негативной энергии, накопившейся внутри человека в результате пережитых им сложных испытаний — либо в детстве, либо в результате жизненных кризисов. Процесс переноса осуществляется с использованием окружающих людей, особенно тех, кто обладает выносливостью и терпимостью, в качестве инструмента для сброса этих негативных эмоций.

Все мы в той или иной степени сталкиваемся с подобными переживаниями на каком-то этапе жизни, независимо от того, исходили ли они от нас лично или от других людей в нашем социальном окружении. Такие формы поведения ино-

гда проявляются как потребность выпустить пар или выразить то, что нас волнует. Сколько из нас сталкивались с плохим обращением со стороны кого-то, чтобы потом выплеснуть свой гнев или раздражение на близкого друга или партнера?

Здоровый человек, ощутив такую потребность, прибегает к здоровым методам сброса эмоций и пытается смягчить их интенсивность, прежде чем делиться ими с окружающими. Общение отличается от эмоционального истощения. Какими бы ни были наши отношения с окружающими, они не дают нам автоматического права использовать их в качестве средства для негативного сброса эмоций в ущерб их психологическому благополучию. Другие люди не обязаны терпеть приступы гнева или негативное поведение, которым мы подвергаем их без всяких на то оснований.

Взаимопонимание должно основываться на уважении, понимании и признании. Человек не должен относиться к вещам легкомысленно и считать, что другой всегда готов выслушать и поддержать его в любом месте и в любое время. Человек должен всегда учитывать, насколько другой способен и готов принять то, чем он хочет с ним поделиться. И другой человек также должен думать таким же образом и руководствоваться той же логикой.

Пример негативного изменения:

Адам, молодой человек в середине тридцатых, вырос в строгой образовательной среде, где правила были чёткими, а

ожидания — очень высокими. Учитель Адама ставил перед ним сложные задачи и резко критиковал за любую ошибку, даже самую незначительную.

Этот опыт привил Адаму ощущение, что он должен быть идеальным и что ошибки непростительны. Когда Адам повзрослел и начал работать по специальности, ощущение строгой образовательной среды, в которой он рос, автоматически перенеслось на его отношения с коллегами и руководителями на работе. У Адама сформировалась чрезмерная чувствительность к критике, даже если она была конструктивной и способствовала его личностному росту в профессиональной сфере. Коллеги Адама по работе заметили, насколько он был чувствителен и расстроен, когда услышал, как его непосредственный руководитель попросил переписать служебную записку, которую Адам уже представил ранее.

Адам спонтанно почувствовал себя неудачником и испытал сильное разочарование, как будто просьба руководителя была личным отказом ему и подвергала сомнению его навыки. По окончании рабочего дня Адам сразу же направился домой, чтобы закрыться в своей комнате и изолироваться от окружающих. Адам отказался обедать вместе с семьёй и не отвечал на телефонные звонки своего близкого друга, который приглашал его в тренажёрный зал. А когда жена Адама попыталась поговорить с ним, он разразился на неё гневной тирадой, резко потребовав, чтобы она оставила его в покое.

Еще один пример:

Самах, женщина в тридцатилетнем возрасте, познакомилась с человеком по имени Хазем, который был её коллегой по работе. Между ними завязались романтические отношения, и вскоре после начала отношений Хазем сделал Самах предложение руки и сердца.

Детство Самах было тяжелым и суровым, особенно из-за того, как с ней обращался отец. Отец Самах часто путешествовал и редко бывал дома, а в те моменты, когда они виделись, он обрушивался на неё с резкой критикой и тщательно контролировал каждое её движение. Такое плохое обращение породило в Самах глубокое чувство неполноценности и сильное ощущение недостатка.

Еще в период помолвки Самах начала вести себя с Хаземом резко и критично, несмотря на ту доброжелательность и сочувствие, которые он проявлял по отношению к ней на протяжении всего этого времени. Неразрешенные чувства Самахи по отношению к отцу, которые до сих пор влияют на её жизнь, спонтанно перенеслись на отношения с Хаземом. Самаха проявляла чрезмерную чувствительность к любому расхождению во взглядах между ними или к выражению мнения, отличного от её собственного. Самаха интерпретировала мнения Хазема как личную критику, направленную лично на неё.

Все попытки Хазема изменить критический подход Самахи закончились неудачей, и со временем он стал избегать де-

литься с ней своими повседневными переживаниями из-за страха встретить сопротивление и критику. Самаха использовала терпеливость Хазема, чтобы перенести внутренний гнев, который она испытывала по отношению к отцу, на свои отношения с ним. Самах постоянно чувствовала себя незащищённой рядом с Хаземом из-за своего болезненного опыта с отцом. Её глубокое чувство неполноценности привело к тому, что она не могла доверять другим людям, в том числе и Хазему.

Самах начала относиться к Хазему как к обвиняемому, хотя для этого не было никаких оснований. Самах связала свои отношения с Хаземом со своими прежними отношениями с отцом, что в конечном итоге привело к их расставанию и отказу от планов на свадьбу.

Психологическая проекция:

Психологическая проекция — это понятие, используемое в психологии для описания явления, при котором чувства, мысли и убеждения одного человека проецируются на других. Чаще всего это явление происходит бессознательно и автоматически. Разница между психологической проекцией и переносом заключается в том, что проекция включает в себя оценку другого человека на основе собственных убеждений, мыслей и чувств. В то время как перенос представляет собой перенос чувств, связанных с событиями и переживаниями прошлого, на нынешние отношения и их оценку на основе старых, неразрешенных эмоций.

Существует два вида психологической проекции: положительная и отрицательная, и я объясню каждую из них в следующих параграфах:

Положительная психологическая проекция:

Положительная психологическая проекция означает отражение положительных ценностей, идей и убеждений, которые человек несет в себе в отношении себя и других. То есть человек смотрит на другого и на отношения с ним через призму своего личного позитивного восприятия, независимо от прошлого этого человека.

Жизненный опыт является ключевым фактором, определяющим то, как человек интерпретирует окружающие его отношения. Недостаток социальных контактов и знаний может создавать трудности для людей, использующих положительную психологическую проекцию в отношениях с другими. Взаимодействие с окружающими должно основываться на разумной открытости и беспристрастности до того, как вступать с ними в отношения.

Положительная психологическая проекция не содержит в себе элемента объективности, поскольку человек использует свои положительные намерения в качестве основы для оценки отношений. То есть он относится к другим, опираясь исключительно на позитив, а не на объективность или логику. Например, человек, который чрезмерно благосклонно относится к другим, автоматически исключает возможность наличия у них злых намерений в отношениях с ним.

Положительная психологическая проекция может — в некоторых случаях — представлять собой своего рода избегание и уход от конфронтаций. В этой ситуации человек выделяет положительные моменты и игнорирует негативные явления, происходящие вокруг него.

Предположим, что человек работает в нездоровой рабочей среде, где он сталкивается с постоянными трудностями и сильным давлением на работе. Он решает игнорировать негативные аспекты рабочей среды и, как правило, не обсуждает свои проблемы и не делится ими с окружающими. В данном случае человек сосредотачивается исключительно на положительных сторонах, таких как достойная зарплата или возможности приобрести новые навыки.

Однако вместо того, чтобы эффективно справляться с трудностями и противостоять стрессу, этот человек продолжает избегать проблем и игнорировать их. Со временем стресс накапливается, напряжение нарастает, а способность человека справляться с трудностями этой среды снижается. Постоянное позитивное мышление не означает игнорирование трудностей и проблем, с которыми сталкивается человек, а должно включать в себя адекватную оценку реальности и эффективное преодоление вызовов для достижения положительных результатов в долгосрочной перспективе.

Позитивная проекция должна быть уместной и направлена на того, кто этого заслуживает. Поэтому не рекомендуется чрезмерно доверять другим и следует подходить к отно-

шениям настолько нейтрально, насколько это возможно, до тех пор, пока не убедитесь в намерениях и моральных принципах собеседника.

Положительная психологическая проекция и жертва нарциссизма.

Положительная проекция считается одной из главных причин, по которым жертва оказывается вовлеченной в нарциссические отношения. Вступая в какие-либо отношения, жертва представляет себе, что другой человек смотрит на вещи с той же точки зрения, что и она сама. Жертва полагает, что оскорбительные действия, направленные лично на неё, являются лишь временным и случайным явлением. Жертва, вступающая в нарциссические отношения, не способна увидеть поведение в его истинном свете и правильно его интерпретировать. Жертва, которая не изменяет, не ожидает измены от партнера, равно как и та, которая не лжет, не ворует и не эксплуатирует других.

Существует множество понятий, таких как честность, верность, доброта и самоотверженность, в которых воспитываются люди, но без установления для них реальных сбалансированных критериев. Щедрость и самопожертвование, например, могут принять опасный оборот в жизни человека, если они не реализуются в здоровых рамках и без четких границ. Например, человек, который дает безгранично, часто подвергается эксплуатации, если не осознает ценность и масштаб своего дарения.

Человек, упомянутый в приведенном выше примере о нездоровой рабочей среде, может легко подвергнуться эксплуатации и оказаться вовлеченным в нарциссические отношения, поскольку ему не хватает способности видеть границы и правильно их устанавливать. Нарциссы выбирают в качестве жертв тех, у кого нет чётких личных границ, кто слишком терпим и оправдывает негативное поведение других.

Эти люди, как правило, отличаются чрезмерной эмпатией. Чрезмерно эмпатичный человек — это вторая сторона в нарциссических отношениях. То есть именно он позволяет нарциссу продолжать проявлять свои нарциссические черты. Поэтому неосознанность и чрезмерная позитивная проекция считаются важными причинами распространения нарциссических отношений в обществе.

Я объясню некоторые важные жизненные концепции в главе, посвящённой заблуждениям.

Негативная психологическая проекция.

Негативная психологическая проекция — полная противоположность позитивной проекции. Негативная проекция осуществляется путем использования собственных негативных эмоций и их переноса на партнера по отношениям или на окружающих в целом. Этот вид проекции включает личные эмоции, напряжения, страхи или внутренние сомнения. Обычно это является следствием низкой самооценки человека или результатом неразрешенных внутренних конфлик-

тов либо нерешенных проблем из прошлого.

Проекция в целом представляет собой специфический защитный механизм, который Зигмунд Фрейд объясняет как бессознательное отрицание человеком своих нежелательных качеств, мыслей или эмоций путем их переноса на других.

Например, если человек испытывает чувство некомпетентности, он может проецировать эти чувства на своих коллег, воспринимая их как критикующих или предвзято относящихся к нему людей, даже если объективных доказательств такого поведения нет. Это, без сомнения, приводит к возникновению конфликтов между людьми, ослабляет межличностные отношения и снижает их ценность и качество.

Понимание негативной проекции необходимо в процессах терапии и повышения самосознания, поскольку оно может помочь выявить и преодолеть нерешенные проблемы человека, а также улучшить отношения за счет более эффективного обращения с этим видом проекции.

Пример негативной проекции:

Супружеские отношения Амаль и Исы длятся уже несколько лет. В последнее время Амаль начала испытывать повышенное напряжение на работе из-за сложного проекта, который ей необходимо завершить в сжатые сроки. Из-за рабочей нагрузки Амаль чувствует себя некомпетентной и теряет уверенность в себе, и часто возвращается домой уставшей и разочарованной.

Однажды вечером Иса возвращается домой после долгого

рабочего дня и с воодушевлением рассказывает о повышении, к которому он стремился уже несколько месяцев. Амаль интерпретирует воодушевление Исы как пренебрежение её страданиями и принижение её значения и думает про себя: «Как он может быть таким радостным, когда я нахожусь в таком состоянии?»

С каждым днём недовольство Амаль нарастает, и она начинает выискивать в Исе ошибки, даже если раньше они не воспринимались как ошибки. Например, Амаль становится более критичной по отношению к времени, которое Иса проводит с друзьями, или к его редким поздним вечерам на работе. Затем критика распространяется на манеру разговора, поведение, одежду и так далее.

Амаль проецировала своё чувство некомпетентности на невинные поступки Исы и использовала его как средство для сброса своего негатива и удовлетворения чувства превосходства.

Отказ от поощрения и поддержки.

Нарцисс — в силу своей агрессивной природы, будь то скрытой или явной — воздерживается от оказания поддержки и поощрения окружающим, особенно жертве в своей жизни. Более подробно это объясняется в следующих пунктах:

Во-первых: эгоцентричное мышление. Нарцисс не считает, что интересы и дела других людей имеют к нему какое-либо отношение. Нарцисс намеренно игнорирует чувства и потребности других, считая их пустой тратой своего

времени и энергии. Логика в сознании нарцисса подчиняется исключительно личной выгоде и не распространяется на заботу о других, если только для этого нет веской причины, служащей его личным интересам.

Во-вторых: постоянное стремление к превосходству и соперничеству. Нарцисс всегда воспринимает успех и развитие других как прямую угрозу себе, даже если на самом деле это не так. Манера мышления больного нарцисса заставляет его искаженно воспринимать границы, поэтому он обобщает представление о том, что окружающие представляют для него прямую угрозу. Поэтому неудивительно, что, руководствуясь такой манерой мышления, нарцисс стремится ставить препятствия на пути других, чтобы помешать им добиться какого-либо успеха в любой сфере, даже если он незначительный и не имеет большого значения.

В-третьих: страх остаться в тени. Внимание и интерес, которых нарцисс отчаянно стремится добиться, — это топливо, на котором питается его личность и которое дает ему стимул стремиться к большему. Сцена, на которой стоит нарцисс, не вмещает двух человек, какой бы важной ни была другая личность в его жизни. Нарцисс живёт своей жизнью, как будто это постоянное представление, в котором он воображает, что на обочине дороги стоит публика, аплодирующая

и восхваляющая его выдающуюся личность.

В-четвертых: контроль над чувствами жертвы. Нарцисс рассматривает жизнь других лишь как продолжение своих планов и подтверждение своей личности, поэтому всем нарциссам не хватает способности смотреть на жизнь с точки зрения других людей. Со временем у нарцисса формируется искажённое представление о потребностях окружающих из-за подавления в нём способности к сочувствию и опоры исключительно на собственные чувства при установлении или прекращении отношений.

Нарцисс обычно отстраняет свою жертву и не признаёт её ценности, и исходя из этого испытывает к ней презрение за ту слабость, которую она ему демонстрирует. Нарцисс лишает жертву поддержки, потому что не считает её достойной этого, а также потому, что внутренне боится, что у жертвы укреплится уверенность в себе.

Стремление жертвы к одобрению нарцисса.

Получение одобрения означает результат усилий, приложенных для получения согласия и поддержки со стороны других. Это процесс стремления завоевать признание и подтверждение со стороны других в отношении наших действий, решений и поведения. Завоевание одобрения важно для укрепления социальных отношений, построения доверия, эффективного общения и укрепления чувства принадлежности к определенной группе или сообществу.

В процессе стремления к одобрению мы пытаемся оправ-

дать ожидания и удовлетворить потребности других, действовать в соответствии с их ценностями и нормами, прилагать дополнительные усилия, чтобы угодить окружающим, стремиться заслужить их похвалу и избегать конфликтов или серьезных разногласий.

Стремление к одобрению — это не что-то постыдное, а социальная черта, способствующая росту и развитию. Никто не хочет жить в плохих отношениях, будь то нарцисс или нет. В наших попытках заслужить одобрение других мы всегда должны устанавливать разумные границы. Эти границы служат крепостью, защищающей нашу индивидуальность и личные ценности.

Мы должны быть честными с собой и с другими, открыто общаться о своих потребностях и ожиданиях. Не следует чрезмерно жертвовать собой ради того, чтобы угодить другим, в ущерб собственному комфорту и психическому здоровью. Мы должны уважать права других и избегать манипуляций или чрезмерного навязывания своей воли. Сохранение баланса между стремлением заслужить одобрение других и уважением к личным границам ведёт к построению здоровых и плодотворных отношений с окружающими, а также к поддержанию нашего психического здоровья и стабильности.

Важное правило здесь заключается в создании баланса в процессе завоевания одобрения. Этот процесс должен быть взаимным со всех сторон. Если отец требует от своих де-

тей завоевать его одобрение, он сам должен соответствовать требуемому уровню, обеспечивая здоровую жизнь, в которой царит уважительное отношение. То есть удовлетворяя потребности детей, необходимые для здорового образа жизни, как в психическом, так и в физическом плане.

Причины стремления угодить нарциссу:

1. **Социальный мир**: нарциссы по своей природе нуждаются в подтверждении и похвале со стороны окружающих. Поэтому человек стремится заслужить одобрение нарцисса, чтобы обеспечить социальный мир и избежать конфликтов или агрессивной реакции с его стороны. В данном случае человек стремится к более гладким и менее сложным взаимоотношениям.

2. **Защита от негативной критики**: стремление избежать жестокой критики в случае, если нарцисс останется недоволен.

3. **Самоуважение**: жизнь в отношениях с нарциссом снижает самоуважение человека, и поэтому он стремится добиться одобрения, чтобы получить подтверждение и психологическую поддержку, пусть даже временную. То есть жертва рассматривает одобрение нарцисса как меру своей значимости в жизни.

4. **Социальные и профессиональные выгоды**: завоевание одобрения нарцисса открывает двери к лучшим социальным и профессиональным возможностям и способствует достижению профессиональных успехов и продвижению

в определенных сферах. Попытка заслужить одобрение нарциссического руководителя может привести к повышению по службе, но также способствует распространению лицемерия и морального разложения на рабочем месте.

Как чувствует себя жертва, пытаясь угодить нарциссу?

1. Давление и напряжение: человек испытывает давление и напряжение в результате постоянных попыток угодить нарциссу. Всегда присутствует страх критики или наказания в случае несоответствия ожиданиям нарцисса. Нарцисс часто ожидает совершенства, превосходства и полного монополизирования внимания и похвалы. Если человек не оправдывает эти завышенные ожидания, он подвергается жесткой критике или социальным санкциям со стороны нарцисса.

2. Чувство неудачи: человек испытывает постоянное чувство неудачи, пытаясь угодить нарциссу, поскольку от него ожидают достижения нереалистичных и чрезмерно высоких стандартов. Человек может не справиться с этими невыполнимыми ожиданиями, что усиливает его чувство разочарования и неполноценности. В этой ситуации страдает самооценка человека и его чувство собственной значимости, и он начинает чувствовать себя недостойным, поскольку считает себя неспособным соответствовать этим высоким стандартам.

Опасность таких ожиданий заключается в том, что они зависят от настроения нарцисса, которое постоянно меняет-

ся. Человек может заметить, что то, что в один момент радует нарцисса, в другой момент вызывает у него гнев. Эти нарциссические ожидания зачастую являются психологической проекцией того, чего нарцисс хочет достичь для себя, но при этом испытывает внутреннюю неспособность это осуществить. Поэтому нарцисс использует других людей для достижения своих целей вместо себя, а затем постоянно требует от них выполнения своих требований без какой-либо компенсации.

Нарциссический мужчина, неспособный обеспечить потребности членов семьи, прибегает к финансовому шантажу в отношении близких ему людей. Нарциссический муж может потребовать от жены продать её имущество и завладеть её деньгами, не имея никакого намерения компенсировать ей ущерб. Жена поступает так, чтобы завоевать его благосклонность и обрести временную уверенность в отношениях, которая заканчивается в тот момент, когда заканчиваются деньги, захваченные нарциссом.

3. Потеря собственной идентичности: в постоянных попытках угодить нарциссической личности человек теряет свою собственную идентичность и игнорирует свои личные потребности. Он начинает бояться выражать себя, а его желания и потребности отходят на второй план и теряют всякое значение.

4. Чувство эксплуатации. Подверженность эксплуатации вызывает целый ряд негативных эмоций и чувств, та-

ких как гнев и недовольство, поскольку человек чувствует, что его чувствами, правами и потребностями манипулируют. В результате возникает чувство разочарования, беспомощности и слабости, усиливается ощущение социальной изоляции и беспомощности перед окружающими. Эти чувства сопровождаются повышенным уровнем тревоги и неуверенности, поскольку человек чувствует себя неспособным защитить себя от вреда.

Эксплуатация посылает жертве прямой сигнал о том, что она не пользуется должным уважением и вниманием, и принижает её личную ценность. Поэтому эксплуатация считается одним из главных факторов, подрывающих уверенность человека в себе и значительно затрудняющих способность выстраивать доверительные отношения в будущем.

5. Разочарование и истощение: жертва в нарциссических отношениях испытывает сильное эмоциональное истощение, вызванное постоянным удовлетворением требований и ожиданий нарцисса. Жертва находится в постоянном состоянии тревоги и напряжения, стремясь удовлетворить ожидания и потребности нарцисса и избежать его раздражения или критики. Зачастую жертва отказывается от своих личных потребностей и жертвует своими желаниями ради гармонии с нарциссом, что истощает её эмоциональные и физические ресурсы.

Жертва начинает «ходить по яйцам», чтобы избежать конфликтов, и подстраивает своё поведение под ожидания нар-

цисса, что негативно сказывается на её способности сосредоточиться и расслабиться, а также вызывает чувство неуверенности и недооценённости.

Принижение значения успехов других и подрыв их морального духа.

Как известно, нарцисс стремится всегда быть в авангарде, чтобы продемонстрировать свою мнимую исключительность. Поскольку нарцисс пытается подчеркнуть совершенство в формальностях и внешних проявлениях и стремится воплотить образ идеального и превосходящего человека, наличие другого успешного и выдающегося человека рассматривается им как оскорбление и личное унижение.

Нарцисс упорно стремится представить доказательства и признаки, подтверждающие его утверждения, и убедить окружающих в своей лидерской роли и уникальности личности, несмотря на глубокий скрытый дефицит самоуверенности. Как уже упоминалось, внешнее подтверждение и поддержка имеют для него огромное значение, поэтому нарцисс стремится отвлечь внимание окружающих от других и снова перенаправить его на себя.

Поскольку успех других воспринимается нарциссом как умаление и поражение, он изо всех сил стремится подорвать моральный дух и посеять сомнения в отношении другого человека, которого он считает угрозой для своей хрупкой личности. В этой ситуации нарцисс предпринимает попытки принизить идею или мнение, высказанное целевым собесед-

ником, либо перевести разговор на тему, не имеющую никакого отношения к исходному обсуждению. Кроме того, нарцисс выделяет оплошности и ошибки, поспешно высказывает критику и приуменьшает достижения.

Нарцисс использует эти приемы для ослабления позиции другого человека, чтобы внушить ему чувство неполноценности, несмотря на то, что в глубине души он знает, что все обстоит совершенно иначе. Такой подход помогает нарциссу лишить другого человека уверенности в себе, заставить его принять идеи нарцисса и ослабить его способность принимать решения без страха и опасений.

Негативные действия, которые нарцисс использует для подрыва морального духа жертвы, выражаются в угрозах наказания, игнорировании и изоляции, а также в насмешках, издевательствах и отказе в поддержке. Реакция нарцисса на индивидуальные достижения жертвы полностью противоречит представлениям и ожиданиям самой жертвы. Вместо похвалы и поддержки она сталкивается с маргинализацией и принижением, в результате чего ей кажется, что она переоценила важность своих достижений.

В этой ситуации жертва чувствует себя глупой и умственно неполноценной. Одобрение и удовлетворение нарцисса — или их отсутствие — становятся для жертвы показателем успеха или провала. Поэтому жертва изо всех сил стремится к самосовершенствованию и подчиняется приказам нарцисса, чтобы заслужить его признание.

Существуют распространённые фразы, которые нарцисс использует в качестве средства для маргинализации и подрыва самооценки, например: «То, что ты сделал, вовсе не является чем-то особенным» и «Я мог бы с лёгкостью добиться большего, чем ты, если бы действительно захотел».

Как я уже отмечала ранее, маргинализация проявляется также в переключении внимания различными способами с исходной темы, которая важна для другого человека. Нарцисс использует эту стратегию, чтобы внезапно сменить направление разговора, отвлекая внимание окружающих от другого человека и перенаправляя его на себя.

Пример:

Асим работает с коллегой по имени Ахмед в государственном учреждении, где они оба устроились на работу одновременно. Однажды Ахмед завершил важный проект и обсудил его с Асимом. Пока Ахмед объяснял детали и результаты, Асим внезапно перевел разговор на темы, не имеющие отношения к основному вопросу, такие как его личный опыт или собственные достижения. Сначала это выглядело как мимолетная попытка сменить тему разговора, но со временем становится ясно, что такое поведение Асима происходит регулярно и повторяется.

Когда Ахмед рассказывает о своих достижениях или высказывает важные идеи, Асим сначала даёт положительный комментарий, а затем быстро переходит к разговору о себе и своих достижениях, преувеличивая их. Со временем внима-

ние постепенно начинает смещаться в сторону Асима, в то время как значимость вклада Ахмеда уходит на второй план.

Такая повторяющаяся модель поведения заставляет Ахмеда чувствовать разочарование, пренебрежение и неуверенность, даже когда он получает чрезмерную похвалу. Ахмед теряет уверенность в том, что его вклад по достоинству оценивается, и в него постепенно проникают чувства неудовлетворенности и эмоционального дисбаланса. И хотя ситуация не совсем ясна, Ахмед становится менее склонен делиться своими достижениями или высказывать свои мнения.

Почему нарцисс хвастается успехами других?

1. Подтверждение самооценки: нарцисс полагается на внешнее подтверждение самооценки для ощущения собственной ценности. Когда он хвастается достижениями других, он стремится привлечь внимание к своим способностям и способностям людей, с которыми он сотрудничает, что подтверждает его представление о том, что он окружен талантливыми и уважаемыми людьми.

Нарцисс стремится к самоутверждению, выдвигая на первый план достижения других людей, которых он считает выдающимися или авторитетными, чтобы укрепить свой имидж и завоевать уважение окружающих. Нарцисс пытается показать, что он работает с талантливыми и успешными людьми и обладает исключительной способностью выбирать окружающих, манипулируя историями успеха других.

Такое поведение помогает нарциссу укрепить свой имидж

и завоевать восхищение и признание, представляя себя как успешного человека, важную фигуру и источник силы и блеска. Он считает, что притяжение к нему успешных и талантливых людей является дополнительным доказательством его ценности и способностей, и, следовательно, рассматривает их как инструменты, служащие для подтверждения того ложного образа, к которому он стремится.

2. Выпрашивание признания: нарцисс постоянно стремится использовать достижения других, чтобы получить признание и уважение, которых, по его мнению, он заслуживает, и делает это путем установления мысленной связи между успехами других и собой.

Нарцисс считает, что заслуживает похвалы, признания и уважения за то, чего достигли другие. Обычно мы видим, как он пытается связать успех другого человека с какой-то услугой или советом, которые он ему оказал. То есть вся заслуга за успехи другого принадлежит ему. Таким образом, он получает похвалу и признание вместо другого человека, даже если не приложил к этому никаких реальных усилий.

Иногда удивляет, насколько нарциссы способны откровенно лгать, когда речь заходит о достижениях другого человека. Примером могут служить нарциссические родители, которые считают, что каждое превосходство, которого достигают их дети в жизни, является результатом их воспитания. Даже если у детей на этот счет совершенно иное мнение.

3. Контроль и доминирование: хвастаясь достижениями

других, нарцисс также пытается контролировать и доминировать над общим повествованием и интерпретацией этих достижений. Он стремится выставить себя в роли выдающегося организатора или лидера, заслуживающего уважения и похвалы. Нарцисс, хвастаясь достижениями других, пытается контролировать и диктовать общее толкование этих достижений.

4. Демонстрация социальной принадлежности: когда нарцисс хвастается достижениями других, он пытается продемонстрировать свою социальную принадлежность к этим уважаемым людям или успешным группам. Нарцисс стремится установить условную связь между собой и их успехами с целью повышения своего социального статуса и укрепления репутации.

Еще одной важной причиной является сохранение контроля и власти посредством демонстрации социальной принадлежности, что позволяет нарциссу удерживать высокое положение в социальной иерархии. Нарцисс стремится находиться в положении силы и влияния; поэтому он использует социальную принадлежность, которая может открыть ему доступ к ресурсам и возможностям, укрепляющим его статус и успех. Социальная принадлежность влияет на получение человеком карьерных возможностей, влиятельных связей или материальной поддержки. Нарцисс видит это важное преимущество и использует его в своих интересах.

Неспособность слушать.

Неспособность слушать касается не только речи, но и потребностей, существующих в отношениях. Нарцисс не воспринимает отношения как ответственность и справедливое обращение; все отношения представляют для него интересы, которые могут различаться по форме и интенсивности, но основаны на одном и том же принципе. Многие описывают общение с нарциссом как разговор со стеной. Ответы нарцисса на логический диалог носят искаженный характер, лишенный понимания и сочувствия.

Умение слушать во всех отношениях очень важно для создания здоровых, взаимных отношений, построенных на правильных основах. Слушать не обязательно означает соглашаться с тем, что говорит другой, но означает проявлять внимание, быть присутствующим и уделять время. Эффективное слушание означает: «Я вижу тебя. Я слышу тебя».

Чтобы слушание было плодотворным и полезным, должны быть соблюдены необходимые условия. Карл Роджерс, известный психолог-гуманист, уделил особое внимание важности слушания в своей книге «Эффективное слушание». Карл считает, что эффективное слушание, также известное как «эмпатическое слушание», необходимо для укрепления социальных отношений.

Признаки невнимания у нарцисса.

Нарцисс демонстрирует отсутствие внимания через поведение и модели общения, которые отражают его незаинтересованность в мнениях и чувствах других людей. Одним из

таких проявлений является слабое понимание: нарцисс сосредоточен на себе и своих личных потребностях, что делает его незаинтересованным в том, чтобы понимать и принимать во внимание других. Нарцисс обычно игнорирует других или перебивает их, демонстрируя при этом фальшивый интерес к их чувствам.

Избирательное слушание — ещё одна модель поведения, которую нарцисс использует в общении: он слушает только то, что укрепляет его самооценку или способствует достижению личных целей. Нарцисс игнорирует мысли и мнения, которые не соответствуют его интересам или не подчеркивают его превосходство, что приводит к переключению разговоров на темы, отвечающие его интересам.

Зацикленность на себе — ещё один аспект поведения нарцисса: он поглощён своими мыслями и чувствами и не уделяет должного внимания тому, что говорят другие. Это лишает нарцисса способности сосредоточиться и эффективно слушать, и он может постоянно перебивать собеседника, чтобы услышать собственный голос.

Контроль и управление беседой — ещё одна характерная черта нарцисса: он стремится быть хозяином разговора и меняет тему, чтобы переключить внимание на себя и подчеркнуть свои личные достижения. Такое поведение ограничивает возможности других людей выразить себя и внести вклад в беседу.

Что касается суждений и оценок, то нарцисс склонен

быстро выносить суждения и давать оценки тому, что говорят другие, не вникая глубоко в их смысл. Он склонен акцентировать внимание на ошибках или слабых сторонах, чтобы продемонстрировать свое превосходство или создать негативный образ других с целью подчеркнуть собственное превосходство.

Контроль над ходом разговора.

Нарцисс искусно контролирует диалог и направляет его в нужное ему русло. Он использует свой предыдущий опыт общения с жертвой, знание её слабых и сильных сторон, а также доказательства, собранные против неё на этапе «любовных бомбардировок» и этапе «отстранения», чтобы сформировать диалог, который ему выгоден.

Как только жертва инициирует обсуждение проблемы в отношениях, у нарцисса появляется возможность проявить себя манипулятором и ввести собеседника в заблуждение. В этом контексте нарцисс играет заранее подготовленную и заученную роль, чтобы выиграть дискуссию и набрать очки в конфронтации. Нарцисс сталкивается с привычными для него ожидаемыми моделями поведения и повторяющимися высказываниями. Все, что ему нужно в данном случае, — это сыграть роль обиженного, особенно если жертва выражает недовольство по поводу обид, нанесенных ей по его вине, или реагирует несоразмерно событию и степени его важности, возлагая вину на жертву вместо того, чтобы признать её боль и страдания. Как правило, у нарцисса в памяти сохра-

няется запись всех положительных поступков и слов, а также услуг, которые он ранее оказал жертве, чтобы использовать их в качестве средства давления.

Как только жертва начинает выражать свое недовольство тем, как с ней обращается нарцисс, он неожиданно впадает в ярость, обвиняя её в неблагодарности за всё, что он для неё сделал. В такой ситуации нарцисс начинает перечислять всё, что у него на душе, — все свои «заслуги» перед жертвой, которые он знает наизусть, даже если они незначительны и не заслуживают упоминания. Нарцисс полностью игнорирует те великие услуги и огромные жертвы, которые жертва оказала ему, а наоборот, считает их её долгом и обязанностью. Жертва может почувствовать стыд или растерянность, забыть о том, что она вложила в отношения, и действительно поверить, что её поступки не идут ни в какое сравнение с величием поступков и услуг, оказанных ей нарциссом.

Многие из нас стесняются напоминать другим о том, какую пользу или услугу мы им оказали, потому что для нас это естественно. Жизнь основана на сочувствии и сотрудничестве, и это естественно и само собой разумеется для людей без психических расстройств. Однако нарцисс рассматривает всё, что он делает, как средство давления и контроля. На самом деле нарцисс не придаёт никакого значения помощи другим, если это не приносит ему выгоды и не приносит личной пользы.

Иногда жертва может дойти до того, что будет просить

прощения и извиняться, а то и признавать, что она переборщила со своими чувствами, и что ей следует проявить терпение, выдержку и понимание.

Чувство «заслуженности»

Что такое чувство «я заслуживаю»?

Встречались ли вы когда-нибудь с человеком, который ведет себя так, будто весь мир ему что-то должен? Замечали ли вы, что этот человек не чувствует удовлетворения, пока не будут удовлетворены все его потребности? Сталкивались ли вы с человеком, который высказывает свои личные мнения и задает вам личные и назойливые вопросы, как будто это его личное право?

Попытка поддерживать отношения, в которых преобладает менталитет «я этого заслуживаю», представляет собой серьезный вызов для человека, если он не способен установить границы. Общение с такими людьми сопровождается постоянной настороженностью и отсутствием чувства безопасности, как будто собеседник поджидает его, чтобы осудить его поведение.

«Психологическое чувство права на что-либо — это преувеличенное и искаженное чувство собственной важности с завышенными ожиданиями, которые личность возлагает на других с целью получения вещей или услуг, не чувствуя при этом обязанности отвечать взаимностью или отплачивать другому человеку» (Fisk, 2010; Grubbs & Exline, 2016).

Человек с «заслуженной личностью» имеет психологиче-

ские желания и потребности, которые он хочет удовлетворить за счёт других. «Заслуженная личность» испытывает большие трудности в адаптации к окружающей среде из-за искажённого когнитивного восприятия себя и других. «Заслуженность» означает: «Я имею право на то, что делаю и говорю, а у других нет права возражать».

Причины формирования у человека чувства «заслуженности».

Чрезмерная избалованность

Многие психологи считают, что когда дети получают всё, о чём просят, не научившись зарабатывать это, они начинают ожидать такого же отношения к себе, когда станут взрослыми. Родители, естественно, хотят, чтобы их дети были счастливы и психологически уверены в себе. Это, безусловно, здоровый и естественный мотив, но когда родители злоупотребляют словом «да», постоянно уступая детям, это приводит к формированию у них чувства «я имею право».

Социальный и практический контекст

Чувство привилегированности широко распространено в обществах, где превозносят титулы и преобладают классовые или этнические различия, а обычаи и убеждения используются для установления контроля и власти. Человек, выросший в среде с такими чертами, проявляет чувство привилегированности сознательно или бессознательно.

Взаимодействие с младшими по возрасту, с семьёй и детьми или с подчинёнными сотрудниками часто сопровож-

дается выраженным чувством привилегированности. Границы в таких средах обычно размыты, поскольку чувство привилегированности не ограничивается чёткими рамками, а расширяется и усиливается, пока находит отклик и признание со стороны окружающих.

Культура и убеждения.

Ощущение собственной правоты, основанное на культуре и верованиях, также используется некоторыми людьми как общее право, позволяющее им оскорблять, давать указания, критиковать и навязывать приказы. Ощущение собственной правоты в данном случае приобретает характер абсолютной легитимности, поскольку человек, который его представляет, использует религию, традиции или унаследованные социальные нормы в качестве «зеленого света» для навязывания своего мнения, поскольку, с его точки зрения, они представляют собой власть, превосходящую человеческий уровень; поскольку они олицетворяют абсолютную истину, которую, возможно, невозможно полностью постичь. Задумывались ли вы когда-нибудь: «Почему все верования несут в себе идею, что именно это — единственное верование, которому все должны следовать и в которое должны верить? Или что это — единственный правильный путь, по которому следует идти?» Речь здесь идет не о том, чтобы обсуждать, верны ли эти верования или нет, а о способах, которые люди используют, чтобы донести до других их важность.

Жизненные кризисы.

Чувство «заслуженности» также возникает у людей, переживших определенные жизненные кризисы, которые оставили у них психологический след. Когда человек сталкивается с такими кризисами, как потеря работы, проблемы со здоровьем, неудачи в личных отношениях или любые другие жизненные испытания, это напрямую влияет на его образ мышления и психическое здоровье. В такой ситуации у человека возникает чувство «заслуженности», то есть ощущение, что он заслуживает поддержки или новых возможностей в любых обстоятельствах и от всех людей, даже если это противоречит реальности и логике. В этом случае человек чувствует, что мир обязан ему компенсировать то, что он потерял.

Например, человек, переживающий тяжелый финансовый кризис и потерявший работу, считает, что заслуживает получения лучших финансовых возможностей или социальной поддержки, чтобы компенсировать то, чего он лишился за этот период. Это чувство права на что-то влияет на его восприятие открывающихся перед ним возможностей и на решения, которые он принимает в отношении будущего.

Хотя жизненные кризисы и испытания могут стать возможностями для личностного роста и укрепления психологической устойчивости, иногда чувство заслуженности проявляется в негативном ключе: человек ожидает помощи извне, не прилагая собственных усилий для улучшения своего положения.

Как проявляется чувство «я заслуживаю»?

Требование объяснений. Существует множество примеров синдрома «я этого заслуживаю» в межличностных отношениях, которые человек не всегда осознает как таковые. Например, это может проявляться в отношениях с друзьями, соседями или даже с людьми, с которыми вы знакомы лишь поверхностно.

В такой ситуации вы обнаруживаете, что оправдываетесь перед окружающими за свои решения и планы, словно ожидаете их оценки. Вы также включаете их в список приглашенных на ужин, который намереваетесь устроить, даже если у вас нет реального желания это делать. Вы боитесь упреков, которые могут посыпаться на вас, или стараетесь не подвергать себя ситуации, требующей извинений за совершенную «ошибку». Поэтому вы избегаете проблем, к которым может привести ваше решение, и отказываетесь от личных желаний, чтобы быть принятым в вашем социальном окружении.

Приведите к этому примеру другие подобные ситуации, с которыми вы сталкиваетесь в повседневной жизни. Вы можете заметить, что оправдываете большую часть своего поведения перед людьми, которые не играют важной роли в вашей жизни, но при этом даете объяснения, обоснования и информацию, о которых не стоит упоминать, просто потому, что чувствуете: другой человек в любом случае задаст вопрос. Вам может казаться, что вы даете ответ ещё до того, как вопрос будет задан.

Вмешательство во все жизненные дела, как крупные, так и мелкие. Чем больше деталей знает человек с «заслуженной» личностью, тем сильнее его контроль. Примером этого может служить распытка по поводу каждой мелочи и постоянный контроль, как будто человек находится под микроскопом. Есть те, кто доводит это до такой степени, что требует знать подробности о вашем сне, работе, питании, времени выхода из дома и возвращения, о людях, с которыми вы встречались, с кем вы разговариваете по телефону и так далее.

Навязывание приказов и высказывание категоричных мнений, как будто это истина, которой необходимо следовать, даже если другой не просил совета и даже если мнение неверно. Отдача приказов и высказывание мнения в современном мире стали неотъемлемой частью чувства собственной важности. Человек ведет себя так, будто его личное мнение — это истина, а не просто мнение, и использует свои чувства и реакции, не имеющие под собой научного обоснования, в качестве ориентира для оценки окружающего мира.

Высказывать мнение в наши дни стало чрезвычайно легко и зачастую не требует личного общения и дискуссии, поэтому мы наблюдаем появление множества голосов, лишенных логики, но осуждающих, унижающих и анализирующих ситуацию на неверных основаниях.

Те личности, которые обладают чувством заслуженности,

проявляют его через роли, которые они исполняют. Существует право на контроль и управление с целью защиты и направления для обеспечения здорового и правильного развития. Примером этого может служить родительский надзор за детьми, интересование их повседневными делами, кругом друзей, успеваемостью в учебе и поведением во всех его проявлениях. Это и есть позитивное право на информацию, поскольку оно подталкивает человека вперёд и помогает ему развиваться. Основой позитивного права на информацию является чувство ответственности и искренняя забота; оно дарит ощущение безопасности, укрепляет сплочённость и укрепляет отношения.

Негативная опека — это требование знания личных подробностей с целью контроля и доминирования, а также выявление слабых мест и вынюхивание чужих секретов. Негативная опека вызывает у людей чувство страха и заставляет их жить в постоянном напряжении, ощущая свою незначительность. Личность с негативным чувством права может вводить человека в заблуждение, заставляя его думать, что её поведение проистекает из заботы и внимания, тогда как на самом деле оно представляет угрозу для психического здоровья, ослабляет личность человека и отстраняет его от участия в принятии решений.

Как нарцисс воспринимает чувство собственной значимости?

Нарцисс воспринимает чувство собственной значимости

иначе, чем обычные люди. Вместо того чтобы рассматривать его как негативную черту или нежелательное поведение, нарцисс считает чувство собственной значимости оправданным и логичным для себя правом. Вот как нарцисс может воспринимать чувство собственной значимости:

1. Право на привилегии: нарцисс считает, что заслуживает особого отношения и привилегий, поскольку считает себя уникальным и выдающимся.

2. Успех и превосходство: он считает, что превосходит других и заслуживает признания и оценки своих достижений.

3. Самооценка: нарцисс считает, что ему не нужны внешнее подтверждение и признание, поскольку он обладает внутренней самооценкой.

4. Эксплуатация других: нарцисс считает, что имеет право использовать других в своих личных интересах, будь то в эмоциональной или профессиональной сфере. Он не видит ничего плохого в том, чтобы использовать других для достижения своих личных целей.

5. Особое внимание: нарцисс продвигает идею, что он заслуживает особого внимания и заботы со стороны окружающих. Он считает, что его потребности и желания должны иметь приоритет за счёт потребностей других.

Пример:

Сальма — заботливая мать и добродетельная воспитательница, которая заботилась о своих детях, когда они бы-

ли маленькими, и изо всех сил старается защитить их от жизненных опасностей. Сальме нужна необходимая информация, которая поможет ей в полной мере выполнять свою роль матери и воспитательницы. Информацию она получает, задавая вопросы, наблюдая, выясняя подробности, узнавая имена друзей и места, куда ходят дети. Кроме того, она следит за питанием, здоровьем, успеваемостью в школе и другими аспектами, необходимыми для правильного развития человека. Сальма с удовольствием принимает на себя лидерскую роль в жизни своих детей и считает, что их воспитание — главная и единственная цель её жизни. Дети — это счастливое будущее и награда, которую она заслуживает на закате жизни.

Сальма рисует в воображении картину будущего своей семьи, в которой она видит себя в окружении детей и внуков, которые вознаградят её за все страдания и труды, вложенные в их воспитание и заботу о них. Сальма мечтает о том дне, когда дети проявят к ней благодарность, а она станет тем человеком, к которому все будут обращаться за советом, чтобы выслушать её слова и последовать её рекомендациям.

Сальма стареет, и вместе с ней стареет тот образ, который она создала в своём воображении с течением времени, пока он не станет реальностью, которую ей предстоит вскоре пережить. Сальма возложила все свои надежды и стремления на воплощение этого образа, который принесёт ей покой, умиротворение и признание, которых она заслуживает.

Сейчас Сальме за пятьдесят. Дети выросли и стали взрослыми мужчинами, ответственными за свою собственную жизнь. Сальма привыкла к той роли, которую она долгое время для себя создавала, однако теперь события приняли новый оборот, противоречащий тому образу, который она хранила в себе на протяжении долгих лет. Сальма больше не обладает той авторитетностью, к которой она привыкла в управлении делами детей, равно как и потребностью детей в ней.

Тем не менее Сальма по-прежнему живет в рамках старых представлений и чувствует, что начинает терять контроль над ситуацией. Сейчас Сальма замечает в поведении детей черты, к которым она раньше не привыкла. Дети теперь начали спорить с ней и не подчиняться приказам спонтанно, без напоминаний о последствиях непослушания и использования «карты вины».

Здесь Сальма пытается вернуть то, что осталось от отношений послушания и уважения, построенных на материнстве, которое когда-то давало ей власть и контроль над детьми. Дети Сальмы больше не нуждаются в таком контроле, поскольку этап воспитания закончился и на смену ему пришла новая роль.

Дети нуждаются в здоровых и зрелых отношениях с родителями, в которых преобладают доверие, безопасность и открытость. Теперь это отношения между двумя взрослыми людьми, поэтому для того, чтобы они были здоровыми и

крепкими, необходимо взаимопонимание, конструктивный диалог, возможность высказывать своё мнение и осознание границ. Кроме того, здоровые отношения должны отличаться открытостью, терпимостью и взаимным уважением.

Сальма чувствует потребность вернуть себе прежнюю власть и вновь взойти на трибуну наставника и проповедника. Идеальным способом для Сальмы является создание этой трибуны и расширение её пространства в личной жизни детей. Сальма постепенно использует упомянутые ранее средства, чтобы навязать детям свою власть.

Конечно, такие отношения не могут носить позитивный характер после того, как они превратились из защиты и заботы в попытки доминирования и контроля. В отношениях такого рода преобладают чувство вины и отказ от участия, чтобы избежать критики, не создавать проблем и не попадать в круг чувства вины и ощущения своей несостоятельности.

Сальма не поняла, что дети не являются естественным продолжением её самой, а являются личностями, обладающими независимостью в мышлении и поведении. Мы вернёмся к этому в главе, посвящённой нарциссизму в семье.

Навязывание определенного образа жизни.

Как я уже отмечала ранее, нарцисс не видит необходимости в присутствии других людей в своей жизни, если они не удовлетворяют какую-то его потребность или не служат какой-то конкретной цели. Нарцисс заставляет свою жертву

следовать за ним и принимать его желания и потребности как основное условие совместной жизни. Прежде чем вступить в какие-либо отношения, нарцисс рассматривает их как план, поддающийся реализации.

Поэтому план оказывается тщательно продуманным и содержит точные детали всего, что его окружает. Нарцисс планирует все, что касается мельчайших деталей повседневной жизни своей жертвы, и контролирует все её аспекты, независимо от их важности для него самого: еду, питье, способ сидения, время сна и так далее.

Когда нарцисс входит в жизнь человека, он предъявляет требования, отвечающие исключительно его собственным потребностям и желаниям, полностью игнорируя потребности другого. Жертва чувствует, что меняется изнутри, перестраивает и перепрограммирует свою жизнь в соответствии с требованиями нарцисса: она меняет привычки в еде, стиль одежды, манеру речи и даже время, когда она должна находиться рядом, а также характер и количество отношений в своей жизни.

Иногда жертва удивляется тому, что нарцисс меняет свои планы в одночасье, и не чувствует себя в безопасности, не зная, что может произойти на следующий день. В такой ситуации жертва живет в постоянном ожидании и чувстве неуверенности, пытаясь понять следующие шаги нарцисса, чтобы предсказать, что произойдет.

Нарцисс, как правило, не делится своими замыслами и

планами с окружающими, за исключением тех случаев, когда в этом есть для него выгода. Известно, что жизнь нарцисса окутана множеством тайн из-за того количества секретов, которые он хранит, и из-за страха, что другие заглянут в них и разоблачат его истинную сущность.

Жертва уже заранее была оттеснена на второй план, а затем принижена до размеров, соответствующих плану, разработанному нарциссом. Жертва уже усвоила, что у неё нет права голоса, она не может принимать решения и нести за них ответственность. Поэтому ей остаётся только выполнять то, что нарцисс предписывает ей в отношении её жизни.

Маргинализация боли и страданий других.

Семя сочувствия растёт, когда его поливают заботой и вниманием со стороны человека и окружающей среды. У людей, страдающих нарциссизмом, сочувствие проявляется иначе: оно носит выборочный и поверхностный характер, лишенный глубины и качества, которые служат другим. Нарциссы используют сочувствие в своих интересах, и поэтому можно сказать, что они не придают ему истинного значения.

Сочувствие, по сути, подразумевает способность понимать чувства других и оказывать им поддержку, когда они в ней нуждаются. Когда вы разговариваете с нарциссом о ситуации или проблеме, важной для вас, вы замечаете, что он преуменьшает значимость события и ваших страданий, а возможно, и вовсе игнорирует их. Вы также можете удивиться тому, что он может возложить вину на вас и обвинить вас

в слабости за то, что вы выражаете свою боль и потребность в совете или внимательном слушателе.

Жертва чувствует себя глупой и слабой, потому что она чувствует и думает больше, чем следует, и считает, что должна терпеть и не доставлять беспокойства и неудобств другим людьми, которых это не касается. Жертва видит в себе бремя и считает, что в ней есть недостаток, за который ей стыдно, и что то, что с ней происходит, является результатом её слабости, ошибок, непонимания и недостатка мудрости. Нарцисс считает, что выражение эмоций другими людьми — это проявление слабости и глупости. Поэтому он презирает тех, кто обращается к нему с жалобами или чтобы избавиться от тягот, от которых они страдают, и использует эту возможность для того, чтобы узнать секреты исключительно с целью контроля и господства.

Однако поведение совершенно меняется, если проблема касается самого нарцисса, поскольку он считает, что то, что с ним происходит, что он чувствует и о чём думает, — это самое важное, и остальные должны направлять всё своё внимание, усилия и энергию на то, чтобы помочь ему. Нарцисс любит драму и любит, когда окружающие уделяют ему всё внимание и занимаются исключительно им.

Ещё одна черта поведения, которую мы также наблюдаем у нарцисса в этой связи, — это злорадство. Нарцисс испытывает прилив сил и радость от несчастья других. Мы видим, как нарцисс обвиняет других в глупости, невезении

и недальновидности, когда они сталкиваются с проблемами или каким-то конкретным событием. В то же время он считает, что то, что происходит с ним, — это несправедливость, невезение и ошибка других по отношению к нему. Нарцисс радуется горю других и получает удовольствие от их неудач, даже если эти люди — самые близкие ему, такие как дети, родители или братья и сестры.

Жизнь на крошках.

Каждый из нас знает, что такое крошки. Возможно, сейчас в нашем воображении возникает образ хлебных крошек. Когда мы кормим птиц или животных, мы даем им крошки — то есть очень маленькие кусочки. Крошки могут подойти животным или птицам, но они не удовлетворяют человеческие потребности: людям нужна пища, которая утоляет их чувство голода. Поэтому потребление крошек будет недостаточно для удовлетворения желаний и потребностей, которые испытывает человек.

«Крошки», о которых идет речь в контексте нарциссических отношений, не имеют отношения к хлебным крошкам как таковым. Здесь под «крошками» подразумевается нечто иное, имеющее глубокое значение в жизни человека. «Крошки», о которых мы говорим, касаются психологического, морального, эмоционального, а также практического аспектов жизни человека. Все люди нуждаются в удовлетворении этих потребностей, независимо от того, какого социального и научного положения они достигли, чтобы мы могли укрепить-

ся и чувствовать себя в безопасности с окружающими нас людьми.

Нарцисс ясно осознает это и использует это, чтобы держать жертву под своим контролем. Иногда нарцисс проявляет к жертве внимание, а в другие моменты лишает её его. Нарцисс выбирает подходящий для себя момент, чтобы проявить внимание к жертве, а затем воздерживается от этого, когда не считает это необходимым. Взаимодействие с жертвой выражается в помощи, внимательном слушании, признании, похвале, признании заслуг, благодарности и поддержке. Внимание также проявляется через выражение интереса и любопытства к потребностям и интересам человека.

Избирательное внимание — это то, которое появляется в жизни жертвы случайно, заставляя её постоянно с нетерпением ждать следующих возможностей получить крохи внимания. Жертва может годами ждать этих крошечных крошек внимания и заботы, которые не удовлетворяют никаких потребностей, а наоборот. Жизнь на крохи усугубляет жизненные и здоровьеские проблемы жертвы и приводит к потерям, которые могут выходить за рамки психологических расстройств и охватывать также физические нарушения.

Внимание в данном случае не несет в себе никакой логики, кроме эмоциональной манипуляции. Например, в одном случае она получает поощрение за то, что-то сделала или чего-то добилась, а в другом — резкую критику и полное игнорирование того же самого поступка. В этой ситуации жерт-

ва оказывается в состоянии сильной растерянности и пытается найти логику в таком поведении. Она может также винить себя в недопонимании или неспособности выдержать нагрузку, либо пытаться изменить свое поведение, которое стало причиной утраты внимания.

Жертва чувствует, что вращается в замкнутом круге, не способная найти нить, которая помогла бы распутать клубок растерянности и слабости. Ей чрезвычайно трудно понять мысли и намерения нарцисса, и она не может определить, является ли его поведение неправильным или правильным.

Жертва продолжает отчаянно пытаться вновь испытать то восторженное состояние, которое она ощущала, когда нарцисс уделял ей внимание и заботу в предыдущие разы, и направляет всю свою энергию на то, чтобы вернуть его снова. Жертва продолжает вращаться в орбите нарцисса и попадает в бесконечный вихрь. Нарцисс в глубине души осознает, что загнал свою жертву в этот замкнутый круг. Этот замкнутый круг служит его интересам, поскольку лишает жертву способности сосредоточиться на себе и своих потребностях, и нарцисс становится её единственной заботой... Именно этого и добивается нарцисс.

Мы также можем заметить, что жертва придумывает оправдания для нарцисса, пытаясь объяснить его безразличие и пренебрежение. С точки зрения постороннего наблюдателя эти оправдания могут показаться надуманными и

неправдоподобными, однако жертва отстаивает их и цепляется за них, поскольку испытывает стыд за свою покорность и слабость перед поведением нарцисса по отношению к ней.

Жизнь на крохах в пунктах

«Жизнь на крошках» во всех отношениях означает состояние, при котором человек находится в нездоровых отношениях с другим человеком, когда нарцисс уделяет ему лишь незначительное и недостаточное внимание, заботу и поддержку, в результате чего другой человек испытывает чувство неполноценности и эмоциональной лишенности.

Ниже приведены некоторые моменты, которые более подробно поясняют понятие «жизнь на крошках с нарциссом»:

1. Нехватка внимания и признания: нарцисс уделяет другому человеку незначительное и недостаточное количество внимания и признания. Другой человек может нуждаться в большем количестве подтверждения, признания и проявления нежности, но нарцисс предоставляет это в ограниченном объеме и непоследовательно.

2. Неудовлетворенность и чувство неполноценности: другой человек находится в постоянном состоянии неудовлетворенности и чувства неполноценности, поскольку нуждается в большем внимании, подтверждении и заботе. Он чувствует, что живет на крошечных и недостаточных обрывках нежности и внимания, что сказывается на его эмоциональном удовлетворении и общем благополучии.

3. Манипуляции и эксплуатация: нарцисс использует эмоциональные потребности и ресурсы другого человека в своих личных интересах. Нарцисс может использовать внимание и нежность как средство контроля и манипуляции другим человеком, что приводит к несбалансированным и нездоровым отношениям.

4. Чувство эмоциональной лишенности: другой человек испытывает эмоциональную лишенность в результате игнорирования нарциссом его эмоциональных потребностей и желаний.

Подрыв уверенности в себе (газлайтинг).

«Газлайтинг» (Gaslighting) — это широко известный термин, обозначающий коварные методы, которые нарцисс применяет в отношениях со своими жертвами. Это одна из форм психологического манипулирования, при которой один человек пытается заставить другого усомниться в собственном восприятии, памяти, здравомыслии или логике. Термин «газлайтинг» происходит от одноимённой пьесы 1938 года, экранизированной впоследствии, в которой муж пытается довести свою жену до безумия, манипулируя газовым освещением в их доме, а затем отрицая наличие каких-либо перебоев в освещении, когда она это замечает.

В случае манипуляции освещением или подрыва уверенности в себе манипулятор использует следующие приемы:

1. **Отрицание:** манипулятор отрицает факт произошед-

ших событий, а также свои слова или поступки, которые действительно имели место, даже при наличии доказательств, опровергающих его отрицание. Пример:

Ахмед и Фатима — супруги, живущие вместе. Однажды Фатима узнала от друга, что Ахмед познакомился с кем-то на вечеринке и сказал этому человеку, что он по-прежнему холост и не состоит в браке. Когда Фатима спросила мужа об этом, Ахмед категорически отрицал, что был на какой-либо вечеринке, и утверждал, что ни с кем не встречался и считает это ложью.

Тем не менее у неё остаются сомнения из-за ряда улик. Фатиме удалось найти в социальных сетях фотографию, на которой Ахмед запечатлён на вечеринке с тем человеком, с которым он познакомился. Кроме того, общий друг рассказал ей, что видел там Ахмеда. Когда его ставят перед этими доказательствами, Ахмед продолжает всё отрицать и утверждает, что фотография была отретуширована, а друг ошибается.

2. Избирательная память: он «избирательно» забывает о прежних договоренностях и обещаниях и ставит под сомнение способность жертвы понимать, слушать и запоминать.

Пример:

Представьте себе супружескую пару, Лору и Рами, которые обсуждают свои планы по празднованию годовщины свадьбы. Несколько недель назад Рами предложил устроить

романтический ужин в определенном ресторане, и Лора согласилась с этим предложением. Но по мере приближения даты годовщины Рами предлагает пойти в совершенно другое место. Лора поднимает тему первоначального ресторана, говоря: «Я думала, мы договорились пойти в тот романтический ресторан, о котором ты говорил».

Рами отвечает безразлично: «Не помню, чтобы я на это соглашался. Возможно, я тебя неправильно понял». Несмотря на то что Рами ранее явно согласился с выбором ресторана, теперь он легко забывает, что этот разговор уже имел место. Это заставляет Лору усомниться в своей памяти и задаться вопросом, не перепутала ли она первый разговор.

3. Принижение важности событий: нарцисс принижает важность чувств или беспокойства жертвы, заставляя её чувствовать, что её чувства нелогичны или неважны.

Пример:

Предположим, Сара делится своими опасениями с подругой Асма, поскольку чувствует чрезмерное напряжение из-за рабочей нагрузки и давления на работе. Сара рассказывает о том, как ей приходится работать долгими часами и как ей трудно со всем справляться. Но вместо того, чтобы поддержать её, Асма отвечает ей пренебрежительным тоном: «Это не так уж и важно. Все вынуждены усердно работать. Ты просто преувеличиваешь».

Пренебрежительное замечание Асма заставляет Сару усомниться в обоснованности своих чувств и создает у неё

ощущение, будто она поднимает искусственную шумиху по поводу чего-то несущественного. Со временем, когда Асма продолжает игнорировать опасения Сары, та начинает сомневаться в своих эмоциональных реакциях и подавляет свои чувства, чтобы избежать критики или того, что её сочтут «переборщившей».

4. Перекладывание вины: нарцисс пытается переложить ответственность за свои поступки или поведение на жертву, заставляя её чувствовать вину или ответственность за то, чего она не делала.

Пример:

Представьте себе ситуацию, в которой дома находятся двое братьев и сестры — Майя и Усам. Случайно Майя задевает стакан с водой, стоящий на обеденном столе, и он падает на пол. Вмее, чтобы признать свою ошибку, Майя быстро смотрит на Усама и говорит: «Ты всегда оставляешь вещи валяться на полу. Этого бы не случилось, если бы ты был более осторожным».

Смущённый и растерянный, Васам отвечает: «Но я же не был рядом со столом. Это твоя рука задела стакан».

Майя настаивает: «Нет, это твоя вина. Если бы ты был более осторожным, мне не пришлось бы торопиться и проливать воду».

В этой ситуации Майя использует тактику перекладывания вины, чтобы снять с себя ответственность. Обвиняя Васаму в том, что явно было её ошибкой, она заставляет его

усомниться в своих воспоминаниях о событиях и почувствовать вину за то, чего он не делал. Эта тактика вызывает замешательство и подрывает доверие в семейных отношениях, поскольку Васам чувствует себя ответственным за инцидент, к которому он не имел отношения.

5. Утаивание информации: нарцисс утаивает информацию, которая помогла бы жертве понять ситуацию или принять обоснованные решения.

Пример:

Предположим, что Айман находится в романтических отношениях с Тамарой. Они обсуждали свои планы на будущее, в том числе вопрос о том, стоит ли переезжать в другой город ради карьерной возможности, связанной с Айманом. Тамара воодушевлена этой возможностью, но беспокоится о том, что ей придётся оставить свою нынешнюю работу и круг поддержки.

Когда Тамара делится своими опасениями с Айменом, он отвечает: «Не волнуйся, обо всём позаботились. У нас на горизонте открывается отличная возможность, и всё сложится идеально».

Со временем Тамара понимает, что Айман не поделился с ней всей информацией. Позже она обнаруживает, что работа требует более длительного рабочего дня, чем было указано изначально, и что существует еще больше неопределенности относительно их условий жизни в новом городе. Когда она упрекает Аймана в неискренности, он преуменьшает важ-

ность ситуации, говоря: «Я не хотел утомлять тебя ненужными деталями. Я обо всём позабочусь».

В данном сценарии Айман использует тактику утаивания информации. Не раскрывая полную картину и важные детали, касающиеся их будущих планов, он держит Тамару в неведении и не дает ей принимать осознанные решения. Эта тактика приводит к тому, что Тамара начинает сомневаться в своих опасениях и испытывает неуверенность в собственной оценке ситуации, поскольку её намеренно лишили соответствующей информации, которая могла бы повлиять на её решения.

6. Противоречие: нарцисс ставит под сомнение память жертвы и действует совершенно противоположно тому, о чём было договорено, оспаривая воспоминания или представления жертвы, предлагая свою собственную интерпретацию событий, что заставляет жертву сомневаться в своей памяти.

Пример:

Представьте себе ситуацию, в которой Лиза и Майк находятся в отношениях. Лиза помнит, что они договорились провести выходные вместе, так как из-за плотного графика не могли видаться некоторое время. Однако, когда наступают выходные, Майк вместо этого уходит с друзьями.

Когда Лиза спрашивает Майка об этом, он опровергает её воспоминания, говоря: «Нет, мы никогда не говорили о том, чтобы провести выходные вместе. Я чётко помню, что

упомянул, что у меня планы с друзьями».

Лиза чувствует себя сбитой с толку и удивлённой и начинает сомневаться в своей собственной памяти. Она чётко помнит, как они обсуждали планы на выходные, но уверенное опровержение со стороны Майка заставляет её усомниться в том, насколько правильно она поняла тот разговор. Со временем, если Майк будет продолжать противопоставлять воспоминаниям Лизы свою версию событий, она может начать сомневаться в своей способности точно вспоминать происшедшее.

В данном контексте Майк использует тактику манипуляции путем противоречий. Предлагая альтернативную версию событий, противоречащую воспоминаниям Лизы, он заставляет её усомниться в своей памяти и представлении о том, что обсуждалось. Это приводит к растерянности и неуверенности в себе, поскольку Лиза начинает задаваться вопросом, насколько достоверны её воспоминания.

7. Подрыв уверенности: нарцисс постоянно критикует суждения, память или способности жертвы, заставляя её сомневаться в себе.

Пример:

Представьте себе ситуацию на работе, где Хана и Басим вместе работают над проектом. Хана излагает свои идеи на собрании команды, а Басим тут же отвечает: «Я не уверен, что это хороший подход. Ты склонна упускать важные детали, поэтому не думаю, что твой план сработает».

В течение следующих нескольких недель Басим постоянно ищет поводы для критики вклада Ханы. Он ставит под сомнение её решения, подвергает сомнению её память о предыдущих обсуждениях и неоднократно даёт понять, что ей не хватает навыков. Например, Басим говорит: «Разве мы не обсуждали это раньше? Похоже, у тебя плохая память».

В результате постоянных подрывающих действий Басема Хана начинает сомневаться в собственной оценке и своих способностях. Она становится нерешительной в высказываниях на собраниях, подвергает сомнению свои идеи и ведет себя более осторожно в общении с коллегами. Она даже начинает дважды проверять свои заметки и сомневаться в том, что помнит предыдущие разговоры.

В данном контексте Басем использует тактику подрыва уверенности. Постоянно критикуя самооценку Ханы, её память и навыки, он вызывает у неё сомнения и неуверенность. Эта тактика подрывает её уверенность, делая её более уязвимой для его влияния и манипуляций.

8. Изоляция: Нарцисс изолирует жертву от других людей, которые могли бы высказать независимое мнение или оказать ей важную поддержку. Это делает жертву более зависимой от интерпретации отношений и реальности, предлагаемой нарциссом.

Пример:

Представим ситуацию, в которой Иман и Джибриль находятся в романтических отношениях. Со временем Джибриль

начинает убеждать Иман не проводить время с друзьями и семьёй. Он постоянно намекает, что её друзья ей не подходят или что её семья неправильно воспринимает их отношения.

В результате Иман проводит меньше времени со своими друзьями и семьёй и становится более зависимой от Джибрила в плане эмоциональной поддержки и общения. Впоследствии Иман не имеет никого, кроме Джибрила, кто мог бы предложить ей взгляд со стороны или оказать здоровую поддержку. Джибрил продолжает навязывать Иман свою точку зрения, умаляя любые возникающие у неё опасения и заставляя её чувствовать, что он — единственный человек, заботящийся о её благополучии.

По мере усугубления изоляции реальность Иман всё больше сливается с версией событий, которую представляет Джибрил. Она начинает сомневаться в собственной оценке ситуации и ощущает растущую изоляцию от сторонних точек зрения. Даже если она начинает сомневаться в нормальности их отношений, ей не хватает внешней поддержки и перспективы, необходимых для того, чтобы подтвердить свои чувства, сомнения и подозрения в манипуляции.

В этом сценарии Джибрил использует тактику манипуляции через изоляцию. Поощряя её постепенное отдаление от круга поддержки, он заставляет её всё больше полагаться на него в поисках подтверждения и эмоциональной поддержки. Такая изоляция позволяет Джибрилу манипулировать её восприятием реальности и контролировать нарратив в их от-

ношениях.

Тактика манипуляции «подсветкой» или подрыва уверенности в себе оказывает серьезное психологическое воздействие на жертву, приводя к растерянности, неуверенности в себе, тревоге и даже депрессии. Этот прием часто используется как средство контроля как в личных отношениях, так и в более широких контекстах, таких как динамика на рабочем месте или в политике.

Этап игнорирования и отстранения.

Что означает игнорирование в отношениях?

Игнорирование может быть как положительной, так и отрицательной чертой. Иногда игнорирование может означать здоровое поведение в отношениях, если оно происходит в рамках взаимной терпимости между сторонами и умеренных, равноценных уступок в отношении ошибок и проступков, не угрожающих стабильности отношений. Например, закрывать глаза на мелкие ошибки или незначительные поступки и избегать необоснованного гнева. Такой вид игнорирования сближает людей и способствует укреплению терпимости. Игнорирование некоторых негативных проявлений или мелких оскорблений не должно происходить в ущерб душевному и физическому благополучию и должно быть характерно для всех участников отношений.

Игнорирование — это мощное и разрушительное оружие, которое часто используется нарциссами по отношению к своим жертвам, независимо от того, связана ли жертва с нар-

циссом эмоционально или подчиняется его власти в той или иной форме. Явный сигнал игнорирования, который нарцисс посылает своей жертве, выражает полное отсутствие интереса к ней с его точки зрения. Он просто дает понять, что не признает ни её существования, ни её чувств, ни её мыслей, и явно демонстрирует своё безразличие к ней.

Что делает эту стратегию интересной, так это то, что нарцисс использует игнорирование в тот момент, когда заменяет жертву другим человеком или отношениями. Нарцисс использует это игнорирование, чтобы оставить жертву в состоянии сомнений и колебаний относительно себя, своей ценности и идентичности, и, следовательно, она постоянно стремится угодить ему, чтобы вернуть отношения в то состояние, в котором они были на этапе «любовных бомб».

Замена отношений для нарциссов — дело легкое. В силу природы нарциссизма, включающей чрезмерное самовосхваление и постоянную потребность в восхищении и признании, нарцисс постоянно ищет новизну и острые ощущения для удовлетворения собственных потребностей. Нарцисс обычно быстро устает от отношений, особенно если это сопровождается постоянными попытками жертвы вновь создать волнение и заполнить глубокую эмоциональную пустоту внутри него.

Нарцисс рассматривает отношения как средство подтверждения своей ценности и личной привлекательности, поэтому он склонен быстро менять партнеров, если находит что-

то, что даёт ему больше острых ощущений или внимания.

Кроме того, из-за своей нездоровой природы нарциссу трудно понять истинные эмоции других людей, поэтому он игнорирует их чувства и потребности, принижая их значение. Нарцисс осознает свои слабости характера и склонность к моральным отклонениям. Он знает, что творится у него внутри, и интерпретирует привязанность жертвы к нему или её попытки вернуть его как недооценку жертвой собственной ценности. Нарцисс не испытывает никакого уважения к своей жертве.

На этом этапе жертва чувствует себя виновной и всеми способами пытается исправить то, что, по её мнению, она ему лишила. Именно эту идею нарцисс стремится укоренить в сознании и психике жертвы.

Игнорирование — это инструмент, который нарцисс использует, чтобы манипулировать жертвой по своему усмотрению. Нарцисс испытывает удовлетворение от того, что держит в руках все нити личности жертвы, а это для него означает полный контроль. Представьте себе, какую катастрофу может вызвать назначение людей, обладающих подобной логикой и поведением, на важные должности в общественной или профессиональной сфере.

Ярким проявлением игнорирования является применение наказательного молчания по отношению к жертве. Молчание касается не только вербального общения, но и включает в себя прекращение и обрыв всех видов общения — как

эмоционального, так и физического. Это своего рода психологическая война, цель которой — ввести жертву в состояние растерянности и сбитости с толку.

Наказательное молчание.

Наказательное молчание — это действие или состояние, при котором человек уходит в себя или изолируется от другого человека в качестве средства выражения неприятия или наказания. Наказательное молчание означает:

«Я тебя не вижу и не слышу».

Твои мысли и чувства не имеют для меня значения.

Ты не занимаешь никакого приоритетного места в моей жизни.

Ты не заслуживаешь уважения.

Ты доставляешь мне неудобства.

Чем сильнее жертва реагирует на игнорирование, тем больше нарцисс воодушевляется. Это означает, что жертва попала в ловушку, а эта зависимость гарантирует ему ещё больше внимания и заботы. И именно это является топливом, питающим двигатель нарциссизма.

Вот некоторые мысли, которые крутятся в голове нарцисса:

«Ты не сможешь жить без меня»

«Только я могу дать тебе счастье или несчастье»

«Я могу управлять тобой, как захочу»

«Я заставлю тебя стремиться угодить мне, чтобы я снял с тебя наказание в виде молчания, которое я наложил на тебя»

«Я — самый важный человек в твоей жизни»

Начало игнорирования. Тактика «призрака».

Термин «призрак» означает внезапное прекращение всех форм связи и общения с кем-либо, обычно в контексте личных отношений, без каких-либо объяснений или предупреждений. Это включает игнорирование текстовых сообщений, звонков и других форм связи, а также фактическое исчезновение человека из жизни другого без реального разрыва отношений или ясного указания на причину, приведшую к этому внезапному исчезновению.

Игнорирование или использование «призрачного» поведения встречается в различных типах отношений — будь то романтические, дружеские или даже профессиональные. Такое поведение стало всё более распространённым в эпоху технологий и сайтов знакомств в Интернете, где стало легко избегать конфликтов или решать разногласия, просто внезапно прервав все средства связи.

Часто последствия игнорирования для человека, подвергающегося ему, бывают значительными и оказывают сильное влияние на психологическое здоровье жертвы. Игнорирование вызывает растерянность, эмоциональную боль и чувство покинутости. В период игнорирования у жертвы накапливаются вопросы и нелогичные выводы, на которые она не видит ни решения, ни удовлетворительного ответа. В такой ситуации человеку чрезвычайно трудно сосредоточиться и нормально жить дальше. Игнорирование вызывает горькую эмо-

циональную боль, которая сильно подрывает уверенность в себе и в окружающих, а также способность налаживать отношения в будущем.

Почему нарцисс уклоняется от конфронтации?

Нарцисс обычно ожидает, что жертва будет проявлять инициативу во всех важных аспектах отношений, таких как решение проблем, обсуждение будущего отношений и общих жизненных вопросов. Нарциссизм тесно связан с безразличием, трусостью и сильным страхом. Нарцисс не уделяет никакого внимания людям, жизненным и практическим вопросам, которые не отвечают его интересам, и избегает всех ситуаций, которые могут раскрыть его негативную сущность.

Нарциссическая личность притворяется смелой и демонстрирует безразличие к мнениям окружающих, чтобы скрыть свои истинные страхи и глубокое чувство стыда за собственную уязвимость. Такая личность использует угрозы и запугивание, чтобы навести ужас на окружающих, стремится привлечь внимание к своей мнимой храбрости и блеску и выстраивает свои высказывания таким образом, чтобы жертва не смогла сделать правильных выводов.

Благодаря этой стратегии жертва не подвергает сомнению правдивость слов нарцисса, полагая, что это и есть правда. Однако те высказывания и истории, которые нарцисс рассказывает о себе, совершенно не отражают его реальную сущность. Утверждения нарцисса — это всего лишь ложь, не

имеющая под собой никакой реальной основы. И чем больше жертва верит в них, тем легче им управлять. Поэтому рекомендуется продолжать оценивать личность другого человека на основе его поведения и реальной жизни, а не на основе рассказов и утверждений. То есть оценка должна основываться на поступках, а не на словах.

Вред наказательного молчания для жертвы:

- эмоциональное давление и беспокойство;
- неуверенность в себе и сомнения в собственной ценности.
- Чувство отчаяния и острая потребность во внимании и подтверждении.
- Растущая зависимость от нарцисса.
- Изоляция и одиночество.
- Подрыв уверенности в себе.
- Дисбаланс сил в пользу нарцисса.
- Эмоциональная травма.
- Чувство отверженности, покинутости и неполноценности.
- Потеря идентичности и растерянность в отношении реальности.
- Депрессия и посттравматическое расстройство.
- Идеализация нарцисса.
- Трудность доверять другим людям в будущих отношениях.

Пример:

Джавад и Зайнаб женаты уже много лет, и, несмотря на счастливые первые годы брака, они начали испытывать сильное напряжение из-за времени, которое проводят со своими семьями. Джавад считает, что Зайнаб проводит слишком много времени со своими родителями в ущерб времени, которое они могли бы проводить с его семьёй, в то время как Зайнаб полагает, что Джавад не ценит её усилия по дому и что на самом деле она бывает у родителей всего два раза в неделю.

Ситуация доходит до кульминации в ходе ожесточённой ссоры, после чего Джавад решает полностью избегать общения с Зайнойб. Джавад начинает игнорировать звонки и сообщения Зайнеб, избегает смотреть на неё и делает вид, что занят своим мобильным телефоном или просмотром телевизора. Затем Джавад начинает пропускать ужины и проводить много времени вне дома, не объясняя Зайнеб причин.

Зейнеб стала чувствовать растерянность и неспособность сосредоточиться на повседневных делах. Её главной заботой стало выяснить, почему Джавад отказывается разговаривать и так упорно хранит молчание. Затем Зейнеб начала задаваться вопросом: не переборщила ли она с возражениями во время спора или действительно проводит слишком много времени с родителями. Все попытки Зайны вернуть отношения с Джавадом в нормальное русло оказались тщетными. Тогда Зайна решила для себя, что в ближайшее время не будет навещать родственников, в надежде, что это поможет

наладить отношения между ними.

С течением времени споры между супругами заканчивались наказательным молчанием Джавада, если Зайнаб не уступала его требованиям или не соглашалась с его точкой зрения. Постепенно Зайнаб начала отказываться от своих прав из страха перед молчанием, которым Джавад будет наказывать её.

Этап «притягивания»

«Хуверинг» (HOOVERING) — это метод, который нарцисс использует как инструмент для подчинения жертвы. Под «хуверингом» здесь подразумевается возвращение отношений к прежнему состоянию или даже к лучшему, чем было раньше. Хуверинг происходит, когда у нарцисса заканчивается «топливо», которое он черпает из окружающих его отношений, и он начинает возвращаться к старым связям, которые ранее отложил в долгий ящик.

Как мы уже знаем, нарцисс процветает и живет за счет внимания и заботы, направленных на него. У нарцисса всегда есть острая потребность избавиться от накопленной негативной энергии, вызванной его сильной внутренней уязвимостью. Обращение к старым жертвам — это способ энергетического обмена, то есть извлечения положительной энергии из жертвы и сброса собственной негативной энергии. Это происходит путем возрождения надежды у жертвы с помощью новой серии «любовных бомб», а затем внезапного прекращения отношений, как он делал это и раньше.

Нарцисс полностью осознает, что его возвращение временное и направлено на получение дозы внимания, которая питает его поверхностное чувство уверенности в себе, которое уже начало иссякать.

Нарцисс возвращается к жертве не тогда, когда находится в лучшем состоянии, а только в худшем. Поэтому мы часто видим, как он выражает внезапную тоску, подчеркивая, насколько ему снова срочно нужна жертва. Например, нарцисс повторяет фразу: «Не бросай меня, потому что я нуждаюсь в тебе». Нарцисс возвращается в тех случаях, когда он испытывает чувство потери или неудачи, либо из-за возникновения в его жизни проблем, с которыми он боится столкнуться. Он не возвращается, когда получает повышение, заключает выгодную сделку или у него появляются другие отношения, дающие ему необходимую энергию.

Жертва тогда думает, что внезапное появление нарцисса связано с его раскаянием и с тем, что он наконец осознал свою ошибку по отношению к ней. Это далеко от правды, даже если нарцисс сам так и заявляет.

Как я уже упоминала ранее, «отступление» означает новое начало этапа «любовных бомб», который может затянуться или сократиться в зависимости от необходимости. Этот этап может таить в себе множество упреков, лжи, ложных обещаний и использования «летучих обезьян» для контроля и унижения. То есть нарцисс меняет средства и методы, чтобы достичь того, к чему стремится. Нарцисс даёт

жертве то, что она хочет видеть и слышать, только для того, чтобы вернуть её в прежнее состояние и снова натянуть на неё сеть.

Эта фаза вызывает подозрение и сбивает с толку; она наступает как ураган, охватывающий жертву со всех сторон, чтобы изолировать её от внешнего мира, ослабить изнутри и истощить всю её энергию до полной капитуляции. И жертва возвращается снова, вращаясь в пустой орбите нарцисса.

Как происходит «вытягивание»?

1. **«Бомбы любви»:** нарцисс заваливает жертву чрезмерным вниманием, похвалой и эмоциями, чтобы возродить в ней чувства привязанности и зависимости.

2. **Ложные обещания:** нарцисс обещает измениться, обратиться за помощью к специалисту или приложить усилия для улучшения отношений, чтобы соблазнить жертву вернуться под его контроль.

3. **Вызывание чувства вины:** нарцисс манипулирует чувствами, заставляя жертву чувствовать вину за попытку уйти от него или внушая ей, что он не несет ответственности за проблемы, возникшие в отношениях.

4. **Постановка под сомнение:** нарцисс манипулирует восприятием реальности жертвой, искажая факты, отрицая предыдущее оскорбительное поведение или заставляя жертву сомневаться в своей памяти или здравомыслии.

5. **Втягивание третьей стороны:** нарцисс обычно вовлекает третью сторону, например, вступая в новый роман, что-

бы вызвать ревность или заставить жертву почувствовать себя ненужной.

Нарцисс и крокодиловы слёзы.

Нарцисс — искусный актер. Он использует все актерские приемы, которые могут послужить его интересам, в том числе «крокодиловы слёзы». Дело в том, что нарцисс выбирает жертв, которые отличаются чрезмерной сочувственностью и недостаточно осознают методы эмоционального манипулирования, а также не используют приёмы высокомерия, превосходства, навязывания своей важности и стремления к вниманию. То есть нарцисс выбирает того, кто является полной противоположностью его личности.

Вспомните сейчас, сколько раз нарцисс обращался к вам с просьбой о прощении и о том, чтобы вернуть отношения в прежнее русло. Возможно, вы вспомните моменты, когда он сидел, горько плача, а слёзы лились непрерывая и без всякого контроля. Помните ли вы, как ваше сердце смягчилось от этого, как вы простили ему всё прошлое и погубили надежду начать с чистого листа?

Как развивались события после примирения? И как продолжалось улучшение отношений, прежде чем ситуация резко ухудшилась? Знаешь ли ты причину этого? Ты, возможно, удивишься, что нарцисс после всех этих уговоров, обещаний и проливных слёз угрожает бросить тебя или заменить на другую.

Намерение нарцисса вернуть вас, как правило, обусловле-

но не раскаянием, а той выгодой и пользой, которые вы ему приносили, и которые вы пытались лишить его после периода молчания и игнорирования, которые он использовал против вас. Конечно, характер желаемой выгоды и пользы, к которой стремится нарцисс, зависит от типа отношений, но все они сводятся к его личной выгоде.

Выражение «крокодиловы слёзы» обозначает ситуацию, когда человек демонстрирует фальшивые или неискренние эмоции, чаще всего посредством плача и рыданий, с целью манипулирования или обмана окружающих. Эти термины восходят к древнему поверью, что крокодилы плачут, поглощая свою добычу. На самом деле крокодилы не выделяют слёзы из-за эмоций — это влага, скапливающаяся вокруг их глаз в результате физических усилий.

Нарцисс также использует «крокодиловы слёзы», чтобы вызвать у другого чувства вины за то, что тот обращается с ним жестоко и не понимает его боли. Нарцисс придумывает поводы, чтобы вызвать сочувствие жертвы и отвлечь её внимание от истинной причины разрыва отношений. Например, он может симулировать болезнь или притворяться опечаленным потерей кого-то, даже если этот человек не был для него важен. Он может пойти ещё дальше, используя стихийные бедствия, произошедшие в какой-то стране, или политические конфликты и войны в других странах в качестве причины своего плохого психологического состояния, объясняя это чрезмерной эмоциональной вовлеченностью в происхо-

дящее, что, по его словам, и стало причиной предыдущего разрыва отношений.

Еще одним известным явлением на этом этапе, особенно в патриархальных обществах, является то, что нарцисс утверждает, будто он ни разу в жизни не пролил ни одной слезы, за исключением случая смерти одного из родителей — чаще всего матери, — и что это второй раз, когда он плачет, поскольку жертва для него не менее важна, чем его мать. Жертва в этот момент чувствует, что преподала нарциссу урок и что он действительно раскаивается в своих поступках. Именно с этого момента начинается этап возвращения и продолжения нарциссических отношений.

Как чувствует себя жертва на этапе отстранения?

На этапе «отдаления» в нарциссических отношениях жертва испытывает целый спектр противоречивых мыслей. Эти чувства возникают в противоречивой и весьма сбивающей с толку форме. На этом этапе гнев соперничает с тоской, а беспокойство — с чувством надежды. Чаще всего жертву побуждает вернуться в нарциссические отношения надежда на перемены и на то, что отношения пойдут по другому руслу, нежели раньше.

Жертва также надеется, что нарцисс извлек важный урок, что он усвоил его и осознал её значение и ценность. Жертва может считать, что ей удалось исправить ошибку, наказать обидчика и вернуть его на путь истинный. Таким образом, именно надежда заставляет жертву возвращаться, а эксплу-

атация — нарцисса. Это похоже на новый медовый месяц, который длится несколько дней или недель, а затем превращается в ужасающий кошмар.

Нынешний этап, предшествующий новому периоду ухудшения и регресса, характеризуется сильными чувствами решимости и стремления исправить ситуацию, которые исходят исключительно от жертвы. Чем больше значение нарцисса в жизни жертвы, тем сильнее её стойкость и решимость улучшить состояние отношений.

Жертвы нарциссизма, как правило, — это люди, не осознающие свою ценность и значимость. Поэтому жертва верит сладким словам, которыми её осыпают как на этапе «любовных бомб», так и на этапе «отдаления».

Тогда жертва начинает строить мечты и планы, чтобы вновь пережить те чувства «взрыва любви», которые она испытывала в начале отношений. Нарцисс вновь возродил надежду, и теперь жертва должна простить, проявить терпение и оказать поддержку — как материальную, так и моральную. Новая фаза даёт нарциссу надежду на начало нового цикла истощения, манипуляций и, в конечном итоге, контроля.

Затем начинается следующий этап отношений — маргинализация, за которой следует игнорирование, а затем — этап наказательного молчания. И так жертва вращается в орбите нарцисса, не имея возможности вырваться без внутренней силы, опоры и здоровой поддержки.

Типы нарциссизма

Введение в типы нарциссических личностей.

Что такое эгоизм?

Разница между эгоизмом и нарциссизмом.

Как эгоист становится нарциссом?

Семь типов нарциссической личности.

Общие черты всех типов нарциссизма

Введение в типы нарциссических личностей:

Прежде чем приступить к изучению типов нарциссических личностей, необходимо понять один чрезвычайно важный момент. Несмотря на наличие некоторых сходств между типами нарциссизма, каждый тип обладает одной или несколькими чертами, отличающими его от других типов. Типы нарциссизма могут пересекаться и переходить из одного типа в другой в зависимости от ситуации и окружения, в котором находится нарцисс.

Понимание этого момента очень важно, поскольку помогает нам осознать всю сложность нарциссической личности и научиться правильно с ней взаимодействовать. Нарцисс не замыкается в рамках одного неизменного образа: его поведение может меняться и развиваться в зависимости от окружающей обстановки, обстоятельств, а также от его личных желаний и интересов.

Существует семь типов нарциссических личностей, которые ярко проявляются в своем разнообразии и отличительных чертах. Эти типы различаются по некоторым признакам

и сходны по другим, но все они характеризуются завышенным чувством собственного «я» и хрупкой внутренней личностью.

Ниже мы перечислим эти семь типов и их основные характеристики:

- 1. Грандиозный, превознесенный или классический нарциссизм.**
- 2. Скрытый нарциссизм.**
- 3. Народный тип нарциссизма.**
- 4. Злобный или злонамеренный нарциссизм.**
- 5. Доброкачественный нарциссизм.**
- 6. Культурный нарциссизм.**
- 7. Смешанный нарциссизм.**

Прежде чем приступить к описанию характеристик семи типов нарциссизма, давайте сначала остановимся на важном моменте, который поможет нам отличить нарциссические отношения от других жизненных отношений.

На протяжении веков нарциссизм связывали с эгоизмом. Эгоизм обычно интерпретируется как порочная черта, от которой человек должен избавиться. Но означает ли эгоизм нарциссизм? И является ли каждый эгоист нарциссом? И отличается ли эгоизм от любви к себе?

Что такое эгоизм?

Может спонтанно прийти в голову, что эгоист — это человек, любящий себя. Одно из заблуждений, на которых мы выросли, заключается в том, что любовь к себе связывают

с чем-то негативным, хотя на самом деле она является важнейшим элементом формирования здоровой и сильной личности.

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.