

Введение

Для начала я хотела бы поприветствовать читателя. Чтобы справиться с болезненным опытом, требуется мужество, и я надеюсь, что вы воспользуетесь моментом и будете гордиться собой, потому что приняли решение встать на путь выздоровления.

Меня зовут Бренда Стивенс, и я — лицензированный клинический консультант, который помог многим клиентам преодолеть нарциссизм. Я также обучаю других терапевтов распознавать и понимать этот уникальный и коварный вид насилия. В этой книге использованы мои профессиональные знания, а также личный опыт отношений с нарциссами.

Скорее всего, когда вы пытались объяснить оскорбительное поведение нарцисса, вам было трудно передать все его нюансы. Непонимание со стороны окружающих может заставить вас чувствовать себя одинокими и отвергнутыми. Без помощи человека, который сам пережил подобное насилие, путь к выздоровлению может оказаться довольно-таки трудным. Эта книга призвана показать читателю, что он не одинок. Многие из нас пережили эмоциональное насилие, и, к счастью, все больше людей начинают понимать, что это такое.

Мы начинаем понимать, что нарциссизм проявляется по-разному. Мы отчетливее осознаем, что существуют скрытые нарциссы, которые кажутся застенчивыми или страдающими от самобичевания — черт, которые, как нам кажется, не присущи нарциссу. Также мы понимаем, что нарциссы, занимающие в обществе определенные должности, могут казаться бескорыстными или благотворительными, но на самом деле ими движет потребность во внимании и похвале. Находясь в личных, романтических, семейных или профессиональных отношениях с нарциссом, вы видите человека таким, какой он есть на самом деле.

Эта книга поможет вам понять, что совсем не обязательно, чтобы другие люди воспринимали нарцисса так же, как вы. Вы научитесь безоговорочно принимать тот факт, что нарцисс будет делать все,

чтобы обрести поддержку окружающих, и, скорее всего, будет переключаться с одного человека на другого и с одной социальной группы на другую по мере обретения новых источников внимания, выжимать из них все соки, а затем идти дальше.

Эта рабочая поможет вам понять, кто такой нарцисс, чем различаются нарциссы и как они сформировались в настоящем виде. Вы сможете определить свои слабые места, которые привлекли нарцисса. Те из нас, кто состоял в отношениях с нарциссом, часто обнаруживают, что в действительности нарциссов было несколько и что нас как будто магнитом тянуло друг к другу. Нам часто кажется, что мы более чувствительны или эмпатичны, чем остальные, что может оказаться тем маяком, который притягивает к нам нарциссов.

С помощью упражнений и практик, приведенных в этой книге, вы научитесь выстраивать личные границы, заботиться о себе и доверять своему чутью, когда в вашу жизнь попытается войти не тот человек.

Вы также узнаете, что ваши личные границы являются самым эффективным инструментом создания и поддержания здоровых отношений.

Восстановиться после эмоционального насилия одновременно и сложно, и возможно. Мы можем чувствовать себя настолько подавленными и измученными, даже понимая, что произошло после разрыва отношений с нарциссом, что путь к восстановлению может показаться нам неведомым и тернистым. Эта рабочая тетрадь поможет вам разобраться в ситуации, развить эмоциональную устойчивость и любовь к себе, чтобы морально восстановиться после насилия со стороны нарцисса, и предпринять активные шаги, чтобы пресечь вероятность таких отношений в будущем.

Наряду с использованием этой рабочей тетради я настоятельно рекомендую вам обратиться за терапией, психиатрической помощью, в группы поддержки или к иным ресурсам, которые помогут вам в процессе выздоровления.

Число специалистов по охране психического здоровья, которые начинают определять и лечить людей, страдающих от этого

уникального вида насилия, постоянно увеличивается. И большинство психиатров хотят убедиться в том, что они вам подходят, поэтому не бойтесь спрашивать у потенциального специалиста по вашей проблеме, разбираются ли они в этом типе насилия, — и вы найдете того, кто поможет решить вашу проблему.