

Введение

Нет ничего более мучительного, чем наполненная пустотой яма отчаяния, которая по ощущениям становится все глубже и глубже в вашем сердце. Нет ничего более сложного, чем столкнуться лицом к лицу с нарциссом, который отказывается признавать ваши страдания и травмы, все время обвиняя вас в ваших несчастьях. Сначала люди винят себя за то, что не смогли угодить своим близким-нарциссам, не смогли признать и оценить их многочисленные милости и не дорожат их более чем величественным присутствием в своей жизни. Им кажется, что если бы они не возмущались слишком громко или уступали многочисленным требованиям близкого человека, то это могло бы помешать нарциссу потерять хладнокровие и накричать на них с яростью в глазах. Возможно, если бы такие люди были более скрупулезны в выполнении команд нарцисса с тем совершенством, которого он требует, то они могли бы заслужить его любовь. Такая борьба всегда кажется бесконечной, и близкие нарцисса постоянно перегибают палку, пытаются задобрить его, завоевать его одобрение и любовь, но... этих усилий всегда оказывается недостаточно.

Звучит знакомо, не правда ли? Это история каждого человека, который жил с нарциссом и страдал от жестокого обращения с его стороны. Для кого-то нарциссами в их жизни являются родители, которые должны быть бескорыстными и сострадательными воспитателями. Другие борются с нарциссическими братьями и сестрами, начальниками, коллегами, родственниками жены, бывшими супругами или друзьями. В моей истории нарциссом был муж, отец трех моих прекрасных сыновей и мужчина, которого я отчаянно пыталась полюбить всем сердцем.

Я Сидни Кох, любящая мать троих сыновей-подростков и владелица немецкой овчарки, страстная путешественница, любительница вина и домохозяйка. Я была замужем за своим мужем-нарциссом в течение долгого и изнурительного периода в пятнадцать лет. Потребовались годы травм, эксплуатации, манипуляций, абьюза и борьбы, чтобы я наконец сдалась и ушла от него со своими детьми и чувством собственного достоинства. В стремлении вернуть себе индивидуальность и власть над жизнью я решила покончить с травмой. За две недели до того, как мы завершили бракоразводный процесс, мой муж-нарцисс покончил с собой.

Мой мучительный пятнадцатилетний путь, в течение которого я терпела боль, страдание и психологическое насилие, связанное с браком с нарциссом, не делает меня экспертом по нарциссическому расстройству личности (НРЛ). Однако мое стремление к здоровой, полноценной и приносящей удовлетворение жизни для себя и моих детей побудило меня получить образование, необходимое для расширения прав и возможностей. Я хочу поделиться этой силой с вами. Я слишком хорошо знакома с травмой, возникающей от непонимания того, что именно делается не так и в какой степени вина за происходящее лежит на мне, потому что нарцисс всегда перевирает сказанное и заставляет близких поверить в то, что виноваты во всем они.

Я помню, каким вдохновляющим стало для меня первое обращение за поддержкой в специальной группе в Facebook. Опыт, с которым я столкнулась, подтвердил мою веру в свою интуицию: проблема была не во мне. Я не была виновата в этом хаосе. Я хочу поделиться с вами некоторыми выдержками из своего опыта, чтобы вы знали, что вы не одиноки, вы ничего не выдумываете, и никто не имеет права посягать на вашу самооценку и попираť ваши эмоции. Взгляните на приведенные ниже цитаты выживших рядом с нарциссами, полученные из первых рук в моей группе на Facebook. Я полагаю, что эти цитаты вызовут у вас глубокие эмоции, поскольку вы обнаружите поразительно знакомые проблемы. Только учтите, что имена всех участников, указанные ниже, были изменены с целью сохранения конфиденциальности.

Поиск внешнего подтверждения — это игра нарциссов, но им также требуется много энергии, чтобы подделать свою личность, поэтому они выплескивают агрессию на свою жертву за закрытыми дверями.

Морган, об оскорблениях в частной переписке

Их самый большой страх — это разоблачение того, кто они есть на самом деле, поэтому они опорочат ваше имя, чтобы получить фору в разоблачениях любого рода.

Джулия, о клеветнической кампании ее мужа-нарцисса

Мой бывший и сегодня все еще дурачит людей, включая свою семью. Они даже почему-то верят, что, когда он ударил меня, это была моя вина. Я ушла после того, как началось физическое насилие.

Наташа, о физическом насилии

...Муж пошел к моим маме и отчиму без меня, и я не знаю, что он им сказал, но когда он бросил меня, они приняли его сторону и больше со мной не разговаривают. [У нас с мужем] были очень хорошие и близкие отношения с моей мамой, и [у нас с мамой] до этого — тоже. Мне разбивает сердце потеря самого большого сторонника в моей жизни, который у меня когда-либо был.

Патриция, о своей борьбе с самовлюбленным мужем

Моим партнером был уважаемый джентльмен из Великобритании, занимавший высокий пост на нашей общей работе. Он кажется очень обаятельным человеком и хорошим другом для всех. На это я и клюнула. Если бы только окружающие знали, какой он на самом деле монстр. Если вы не жертва, вы никогда не сможете понять. Недавно я уволилась с работы, чтобы сбежать от постоянных придирок. Интересно, что он сейчас говорит людям? Я уверена, что исключительно замечательные вещи. Вы знаете, как нарциссы искажают реальность и выставляют своих близких злодеями. Психопаты. Человек, которого я знаю, и человек, которого знают они, — это два совершенно разных человека.

Когда люди говорят мне, какой он милый, мне становится физически плохо. Если бы только они знали, через какие душевные муки он заставил меня пройти. Он актер и хорошо играет свои роли.

Эбби, о том, каково иметь дело с нарциссом в рабочей среде

Я решила написать эту книгу после того, как меня вдохновил опыт других людей, чтобы помочь жертвам нарциссов стать более осознанными и реализовать свои права. Нарциссическое насилие не является типичной формой абьюза, поэтому поддержка людей, которые испытали этот специфический тип насилия, бесценна. Поддержка и ясность, которые я получила, поняв, что не одинока в этой борьбе, оказали мне огромную помощь, позволив увидеть, что у меня и моих детей есть выход. Я хочу поделиться этим знанием со всеми, кто ощущает безнадежность, беспомощность и не понимает, как дать отпор. Как только вы разберетесь со сложностями характера нарцисса, вам будет легче противостоять им, чтобы вернуть свою жизнь к норме. Понимание мышления нарцисса и применение стратегий, о которых я буду рассказывать, укрепят вас в стремлении действовать и защищать себя.