

Вступ

Немає нічого більш болісного за сповнену порожнечою яму відчаю у вашому серці, котра, як відчувається, дедалі глибшає. Немає нічого більш складного, ніж зіткнутися віч-на-віч із нарцисом, який відмовляється визнавати ваші страждання і травми та весь час оскаржує вас у ваших нещастях. Спочатку люди винуватять себе за те, що не змогли догодити своїм близьким-нарцисам, не змогли визнати й оцінити їхні численні милості і не цінують їхню більш ніж величну присутність у своєму житті. Їм здається, що якби вони не обурювалися надто голосно чи поступалися численним вимогам близької людини, то це завадило би нарцису втратити спокій і з люттю в очах нагримати на них. Можливо, якби такі люди були більш старанними у виконанні команд нарциса з тією досконалістю, якої він вимагає, то вони могли би заслужити його любов. Така боротьба завжди здається нескінченною, і близькі нарциса постійно із себе пнуться у намаганні улестити його, завоювати його схвалення і любов, але цих зусиль завжди замало.

Звучить знайомо, чи не так? Це історія кожної людини, що жила з нарцисом і страждала від жорстокого поводження з його боку. Для когось нарцисами в їхньому житті є батьки, які мають бути безкорисливими та співчутливими вихователями. Інші борються з нарцисичними братами і сестрами, начальниками, колегами, родичами дружини, колишнім подружжям або друзями. У моїй історії нарцисом був чоловік, батько трьох моїх прекрасних синів і людина, яку я відчайдушно намагалася полюбити всім серцем.

Я Сідні Кох, любляча мати трьох синів-підлітків і власниця німецької вівчарки, пристрасна мандрівниця, любителька вина і домогосподарка. Зі своїм чоловіком-нарцисом я була одружена протягом тривалого і виснажливого періоду в п'ятнадцять років. Знадобилися роки травм, експлуатації, маніпуляцій, аб'юзу і боротьби, щоби я нарешті здалася і пішла від нього зі своїми дітьми і почуттям власної гідності. У прагненні повернути собі індивідуальність і владу над життям я вирішила покінчити з травмою. За два тижні до того, як ми завершили процес розлучення, мій чоловік-нарцис наклав на себе руки.

Мій болісний п'ятнадцятирічний шлях, протягом якого я зазнавала страждань і психологічного насильства, пов'язаного зі шлюбом із нарцисом, не робить мене експертом із нарцисичного розладу особистості (НРО). Однак моє прагнення здорового, повноцінного життя, яке приносить задоволення, для себе і моїх дітей спонукало мене здобути освіту, необхідну для розширення прав і можливостей. Я хочу поділитися з вами цією силою. Я надто добре знайома з травмою, котра виникає від нерозуміння того, що саме коїться не так і якою мірою провина за те, що відбувається, лежить на вас, оскільки нарцис завжди перебріхує сказане і змушує близьких повірити в те, що саме вони в усьому винні.

Пам'ятаю, яким натхненним стало для мене перше звернення за підтримкою в спеціальній групі у Facebook. Досвід, з яким я зіткнулася, підтвердив мою віру у свою інтуїцію: проблема не в мені. Я не винна в цьому хаосі. Я хочу поділитися з вами деякими фрагментами зі свого досвіду, щоб ви знали, що ви не самотні, ви нічого не вигадуете і ніхто не має права зазіхати на вашу самооцінку і зневажати ваші емоції. Погляньте на наведені нижче висловлювання тих, хто вижив поруч із нарцисами, отримані з перших рук у моїй групі на Facebook. Я вважаю, що ці слова викличуть у вас глибокі емоції, оскільки ви виявите рязуче знайомі проблеми. Тільки зважайте, що імена учасників групи були змінені з метою дотримання умов конфіденційності.

Пошук зовнішнього підтвердження — це гра нарцисів, але їм також потрібно багато енергії, щоби зфальшувати свою особистість, тому вони виплескують агресію на свою жертву за зачине-ними дверима.

*Морган, щодо образ
у приватному листуванні*

Їхній найбільший страх — це викриття того, якими вони є насправді, тому вони зганьблять ваше ім'я, щоб отримати переваги у викриттях будь-якого роду.

***Джулія, про наклепницьку кампанію
її чоловіка-нарциса***

Мій колишній і сьогодні все ще дурить людей, включно зі своєю сім'єю. Вони навіть чомусь вірять, що, коли він вдарив мене, це було з моєї вини. Я пішла після того, як почалося фізичне насильство.

Наташа, про фізичне насильство

Чоловік поїхав до моїх мамі та вітчима без мене, і не знаю, що він їм сказав, але коли він кинув мене, вони стали на його бік і більше зі мною не розмовляють. У нас із чоловіком були дуже хороші і близькі стосунки з моєю мамою, і в нас із мамою до цього теж. Мені розбиває серце втрата найбільшого прихильника в моєму житті, який у мене коли-небудь був.

***Патриція, про свою боротьбу
із самозакоханим чоловіком***

Моїм партнером був шановний джентльмен із Великої Британії, який обіймав високу посаду на нашій спільній роботі. Він здається чарівною людиною і хорошим другом для всіх. На це я і повелася. Якби тільки усі навколо знали, яке він насправді чудовисько. Якщо ви не жертва, ви ніколи не зможете його зрозуміти. Нещодавно я звільнилася з роботи, аби втекти від постійних причіпок. Цікаво, що він зараз говорить людям? Впевнена, що виключно чудові речі. Ви знаєте, як нарциси спотворюють реальність і виставляють своїх близьких лиходіями. Психопати. Людина, яку я знаю, і людина, яку знають вони, — це дві абсолютно різні людини. Коли люди кажуть мені, який він милий, мені стає фізично зле. Якби тільки вони знали, крізь які душевні муки він змусив мене пройти. Він актор і добре грає свої ролі.

***Еббі, про те, як мати справу з нарцисом
у професійному середовищі***

Після того як мене надихнув досвід інших людей, я вирішила написати цю книжку, щоб допомогти жертвам нарцисів стати більш усвідомленими та реалізувати свої права. Нарцисичне насильство не є типовою формою аб'юзу, тому підтримка людей, які зазнали цього специфічного типу насильства, є безцінною. Підтримка і щирість, які я отримала, коли зрозуміла, що не самотня в цій боротьбі, надали мені величезну допомогу і можливість побачити, що у мене і моїх дітей є вихід. Я хочу поділитися цим знанням з усіма, хто відчуває безнадійність, безпорадність і не розуміє, як дати відсіч. Щойно ви розберетеся зі складнощами характеру нарциса, вам буде легше протистояти йому, щоб повернути своє життя до норми. Розуміння мислення нарциса і застосування стратегій, про які я розповім, посилять вашу спроможність діяти і захищати себе.