

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ НАРЦИССА

Рабочая тетрадь

БРЕНДА СТИВЕНС

Київ
Комп'ютерне видавництво
"ДІАЛЕКТИКА"
2022

Перевод с английского и редакция Д.Ю. Петриченко

Научный консультант канд. психол. наук О.В. Гусева

Стивенс, Б.

С80 Восстановление от эмоционального насилия нарцисса. Рабочая тетрадь/Бренда Стивенс; пер. с англ. Д.Ю. Петриченко — Киев. : “Диалектика”, 2022. — 160 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-550-017-0 (укр.)

ISBN 978-1-64876-471-4 (англ.)

Эта книга написана для тех, кто пострадал от общения с нарциссом и хочет морально восстановиться после общения с этим токсичным человеком. Книга будет полезна и для тех, кто так или иначе сталкивался с нарциссами. Здесь объясняются основные принципы воздействия нарцисса на психику жертвы таким образом, чтобы постоянно держать ее под контролем и отбивать желание сопротивляться. Также здесь освещена проблема морального восстановления и нового открытия жертвой своего истинного “я” после расставания с нарциссом.

УДК 159.913

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства Rockridge Press.

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California.

All rights reserved.

Authorized translation from *The Narcissism Recovery Workbook: Skills for Healing from Emotional Abuse* (ISBN 978-1-64876-471-4), published by the Rockridge Press, Emeryville, California.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

Оглавление

Об авторе	13
Благодарности	14
Введение	15
Часть 1. Что мы понимаем под нарциссизмом	19
Глава 1. Что такое нарциссизм	21
Глава 2. Разоблачаем нарцисса	35
Часть 2. Стадии восстановления	47
Глава 3. Начните с признания проблемы и принятия себя	49
Глава 4. Усиливаем любовь к себе, сострадание и самооценку	69
Глава 5. Устанавливаем прочные личные границы	89
Часть 3. Восстановление займет время	109
Глава 6. Строим здоровые отношения	111
Глава 7. Забота о себе превыше всего	133
Послесловие	156
Источники информации	157

Содержание

Об авторе	13
Благодарности	14
Введение	15
Часть 1. Что мы понимаем под нарциссизмом	19
Глава 1. Что такое нарциссизм	21
Что значит быть нарциссом	22
Когда появился этот термин	24
Основные признаки нарциссизма	24
В семье и среди друзей	25
В романтических отношениях	26
На работе	26
Что значит быть жертвой нарцисса	27
Тревога	28
Смятение	28
Стыд	28
Неуверенность в себе	29
Посттравматическое стрессовое расстройство и комплексное посттравматическое стрессовое расстройство	29
Эмоциональное насилие может иметь долгосрочные последствия	30
Эта книга поможет вам встать на путь ментального исцеления	32
Выводы	32

Глава 2. Разоблачаем нарцисса	35
Нарциссизм: понятие, которое включает в себя широкий спектр психических расстройств	36
Преимущества здоровых форм нарциссизма	37
Когда проявления нарциссизма становятся опасными	38
Диагноз НРЛ ставится небольшому проценту населения	38
Скрытый и явный нарциссизм	39
Нарцисс преследует множество целей	39
Повышение самооценки	40
Быть в центре внимания	40
Получать похвалу и комплименты	40
Превозносить себя над другими	41
Посеять в своих жертв ощущение замешательства и неуверенность в себе	41
Манипулирование	41
Отказ от привязанности и близости	42
Формировать у жертвы чувство зависимости	42
Ваш опыт общения с нарциссом: вы заслуживаете уважения и поддержки	43
Моральное восстановление потребует упорного труда и настойчивости	44
Ваше исцеление того стоит	44
Выводы	46
Часть 2. Стадии восстановления	47
Глава 3. Начните с признания проблемы и принятия себя	49
Ясно осознайте, на каком участке пути вы находитесь	50
Проведите инвентаризацию мыслей	51
Обозначьте задачи на пути к восстановлению	52
Ставим задачи для достижения целей	53
Отслеживайте успехи	54

Определяем меры самоконтроля для выполнения задач	55
Уделите время заботе о себе	56
Учитесь избавляться от мыслей наподобие “А что если”	56
Когнитивные искажения	58
Благодарность через медитацию	59
Не спускайтесь в кроличью нору прошлого	60
Составьте список людей, которые вас поддерживают	61
Заново установите связь с собой настоящей	62
Преодолеваем стыд: письмо к своему “я” в будущем	62
Выводы	66

Глава 4. Усиливаем любовь к себе, сострадание и самооценку	69
Переключитесь на свои ощущения	70
Слушайте свое тело	71
С чего начинается любовь к себе	72
Основа своего “я”	73
Обдумайте то, что вы узнали о себе	74
Заставьте те или иные черты характера работать на вас	76
Как проявлять сострадание к себе	77
Внутренний ребенок	78
Простите себя	80
Медитируем, чтобы развить чувство любви к себе	81
Учимся быть настойчивыми	81
Самоутверждения	83
Начинаем формировать самооценку	83
Учимся быть уверенными в себе	84
Запишите свою историю	85
Усмирите свои эмоции	86
Выводы	88

Глава 5. Устанавливаем прочные личные границы	91
Зачем нужны личные границы	92
Что значит иметь границы	93
Уделите время своим эмоциям	94
Позаботьтесь о себе	95
Получите представление о том, что такое прочные границы	95
Что такое внутренние границы	96
Что такое внешние границы	97
Поддержание и защита внутренних границ	99
Поддержание и защита внешних границ	100
Ставить свои потребности на первое место — это нормально	100
Расширьте свои границы до повседневных ситуаций	101
Бросьте себе вызов и скажите “Нет”	102
Защита себя	102
Вы эмпат?	106
Что мне делать сейчас?	107
Управляйте своей чувствительностью	108
Выводы	110
 Часть 3. Восстановление займет время	111
 Глава 6. Строим здоровые отношения	113
Момент осознания	114
Понаблюдайте, проявляется ли у вас когнитивный диссонанс	116
Здоровы ли вы?	116
Быстрая мантра	117
Распознаем когнитивный диссонанс	118
Избавляемся от когнитивного диссонанса	119
Проверьте, насколько здоровы ваши отношения	121

Признаки того, что вы угождаете людям	122
Что для вас значит “угождать другим”?	123
Осознание чувства вины и стыда как шаг на пути к исцелению	124
Простите себя	125
Распознавание проблемных моделей	127
Изменение проблемных моделей	128
Как вы проводите свободное время?	129
Забота в отношениях	130
Выводы	133

Глава 7. Забота о себе превыше всего 135

Осмысление и анализ опыта общения с нарциссом	136
Гордитесь тем, как далеко вы продвинулись	139
Каковы ваши ценности?	139
Объявите о своих ценностях	142
Как вы заботитесь о себе?	143
Простые способы заботы о себе	144
Распознаем момент, когда нужно позаботиться о себе	145
На каком этапе находится ваша самооценка?	147
Проверка самооценки	147
Что вы говорите себе?	148
Утверждаем себя настоящую	150
Защитите себя	152
Что доставляет вам удовольствие?	153
Расставляем приоритеты в потребностях	154
Письмо самой себе	155

Послесловие 158

Источники информации 159

Моим детям, Элиссе и Яну, вы — мое все.

Об авторе



Бренда Стивенс — психотерапевт и коуч, работающий с людьми, пережившими насилие со стороны нарцисса, сложное посттравматическое стрессовое расстройство и травму. Она — автор книги *Recovering from Narcissistic Mothers: A Daughter's Guide*. (Восстановление после насилия со стороны матери-нарцисса: Руководство для дочери). Бренда является

основателем групповой и специализированной практики в Южной Калифорнии, Центра восстановления после насилия со стороны нарцисса (NarcTrauma.com), помогающего жертвам психологического насилия по всему миру. Она предлагает обучение другим терапевтам в попытке увеличить число специалистов, к которым смогут обратиться люди, страдающие от подобного насилия.

Благодарности

Клиенты, которым я имела честь служить, сделали возможным написание этой книги о насилии со стороны нарцисса. В своей практике терапевта и коуча я заметила, что все больше людей обращаются за помощью в решении поразительно схожих проблем в отношениях. Благодаря своему опыту и опыту клиентов, которые позволили мне пройти вместе с ними путь исцеления, я смогла глубоко понять нарциссическое насилие и увидеть, насколько оно распространено.

Я благодарна представителям смежных профессий, которые помогают жертвам нарциссического насилия, за их готовность сотрудничать и делиться своей мудростью, чтобы понять этот уникальный и коварный вид насилия и поддерживать людей, которые ему подвергаются.

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.

ЧАСТЬ 1

Что мы понимаем под нарциссизмом

Сегодня много говорят о нарциссизме. Многие люди используют этот термин очень вольно для описания каждого, кто демонстрирует самовлюбленное поведение. Но что же такое нарциссизм на самом деле? Многие специалисты в области психического здоровья признают, что нарциссизм существует в определенном спектре. Несмотря на то что этот термин употребляется вскользь, нарциссизм в чистом виде встречается довольно редко. Одна из ключевых характеристик поведения истинно самовлюбленного человека — отсутствие эмпатии. Кто-то может быть самовлюбленным и при этом сопереживать другим, но нарцисс будет манипулировать окружающими, чтобы получить желаемое, не заботясь о том, что это причиняет им боль. Отсутствие эмпатии у нарцисса — это то, что буквально переворачивает естество эмпатов с ног на голову, и поэтому они задаются вопросом, что произошло. Мы просто не мыслим в такой плоскости. Понимание этого различия в мышлении поможет вам выздороветь.

ГЛАВА 1

Что такое нарциссизм

В этой главе рассматривается понятие “нарциссизм” и закладывается та необходимая основа, с которой можно будет начать процесс выздоровления. Читатель узнает, как возник термин “нарцисс” в греческой мифологии, а также поймет, как проявляется нарциссизм в наше время, чем он является и чем не является. Читатели изучат влияние нарциссов на окружающих. Также можно будет понять, как распознать “красные линии”, прежде чем вступать в серьезные отношения с нарциссом и понять, какие ощущения остаются на душе после общения с нарциссом и почему. Наконец, сможем определить, как встать на путь морального восстановления.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: МЭТТ

Мэтт пришел за помощью, когда его бракоразводный процесс только начинался. Он был полон печали, и, начав размышлять о нарциссических наклонностях своей жены, он понял, что его мать была такой же. Мэтт был подавлен из-за того, что его брак сложился так, как сложился, и что его сыновья оказались под сильным влиянием его тираничной и корыстной жены.

Пытаясь защитить своих сыновей, Мэтт осознал, как много параллелей из своего детства он может провести и как они повторяются в случае с его сыновьями. Это осознание позволило Мэтту понять, через что проходят его дети и как помочь им исцелиться. Мэтт также смог осознать собственные незажившие детские раны и прошел через процесс морального восстановления вместе со своими детьми. Он обнаружил, что в нем все еще живет грустный и одинокий маленький мальчик. Он посещал терапию, много читал и находил способы поддержать своих сыновей, просто даря им любовь и свое безраздельное внимание. Мэтт проделал огромную работу по исцелению и сейчас помогает другим людям найти собственный путь к восстановлению и процветанию после отношений с нарциссом.

Что значит быть нарциссом

Существуют клинические описания нарциссизма, но это слово часто используется слишком упрощенно. Эгоизм не делает человека нарциссом, но, когда он мало заботится о других и ставит себя выше всех, это больше относится к понятию *нарциссизм*.

Существуют легкие формы нарциссизма, такие как чувство гордости и хвастовство, чтобы поделиться радостью и получить заслуженную похвалу. Это отличается от хвастовства с позиции превосходства и принижения других.

Клиническое определение нарциссического расстройства личности, приведенное в DSM-5 (Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам), гласит, что нарцисс обладает как минимум пятью из следующих девяти признаков.