

Жестокие люди считают себя сильными. Но эта так называемая сила — лишь проявление их ущербности и презрения к тем, с кем они не в состоянии справиться. Ими движет лишь ненависть, хотя и в ней нет никакого смысла. Именно поэтому они так отчаянно пытаются напитаться энергией, которой им не хватает. Хотите узнать, что такое настоящая сила?

Перед вами воин, который прошел через огненный ад и выживал снова и снова, для того чтобы рассказать об этом всю правду. Те, кто способен возродиться, в ком горит свой собственный огонь, — вот кого можно назвать по-настоящему сильными людьми.

*Шахида Араби*

# Предисловие

Читателям предстоит познакомиться с потрясающей подборкой статей Шахиды Араби о тех, кто пережил нарциссическое насилие и справился с ним. Я часто рекомендую моим клиентам работы Шахиды, потому что именно они помогают понять, как возвращаются к жизни жертвы таких отношений. Автор деликатно объясняет, что произошло с человеком, попавшим в такую ситуацию и попытавшимся выжить. Раскрывая секреты манипуляций абьюзеров<sup>1</sup>, Шахида помогает понять жертве, как восстановиться и жить дальше, опираясь на теорию и практические советы.

Я специализируюсь на психотерапии пострадавших от нарциссического насилия, и многие из моих клиентов восстанавливаются после того, как пережили такой опыт на работе, в семье или личных взаимоотношениях. К сожалению, такая форма жестокого обращения гораздо более распространена, чем можно было бы подумать. Хорошо, что на данном этапе развития информационных технологий у людей появляется все больше информации на эту тему.

Восстановиться от пережитого насилия помогает в том числе и понимание того, как именно формируются травмирующие связи между абьюзером и его жертвой, как срабатывают такие тактики мучителя, как проекция, газлайтинг, стремление вернуть партнера в порочный круг жестокого и токсичного

---

<sup>1</sup> Это понятие подразумевает людей, использующих различного рода насилие над своими жертвами: эмоциональное, физическое, вербальное и пр. Таким образом, нарциссы, использующие абьюзивные способы взаимодействия, могут быть абьюзерами. Но не каждый нарцисс является абьюзером, и не каждый абьюзер — нарциссом. — *Примеч. ред.*

общения<sup>1</sup>. Шахида рассказывает в своих статьях о том, как срабатывает идеальное якорение, что помогает осознать, как искусственно сгущается туман эмоционального насилия, а также рассказывает о ресурсах, которые помогут проработать нанесенные человеку травмы.

Шахида — из тех немногих людей, которые способны подробно и убедительно рассказать о происходящем и с позиции пережившего насилия, и с позиции исследователя: она приводит не только примеры научно обоснованных исследований, но и рассказывает о случаях из личного опыта, дает мудрые советы читателям, чтобы они могли совершить следующий шаг к восстановлению.

В своих статьях автор сумела удачно совместить информацию из психологических научных работ, данные из нейрпсихологии и душевный рассказ о собственном опыте исцеления, который так полезен для пострадавших. Работы Шахиды уникальны и обязательно помогут жертвам насилия вернуться в здоровое эмоциональное состояние и найти всю нужную информацию в процессе восстановления после того, что с ними случилось. Эти книги очень помогли множеству моих клиентов.

Поздравляю, Шахида! Ты внесла большой вклад в восстановление столь многих людей. Это бесценно!

*Андреа Шнайдер,  
сертифицированный специалист в области социологии,  
автор книги *Soul Vampires: Reclaiming Your Lifeblood After  
Narcissistic Abuse* (2015), психотерапевт в области  
восстановления после нарциссического насилия,  
[www.andreaschneiderlcsw.com](http://www.andreaschneiderlcsw.com)*

---

<sup>1</sup> В популярной психологии такое поведение обозначается термином «хуверинг», или «принцип пылесоса», когда человек, как пылесос, старается затянуть вас в выгодные для него отношения. — *Примеч. пер.*

# Глава 1

## Любовная история нарцисса и его (ее) жертвы



Когда-то его<sup>1</sup> нежность обволакивала вас, а пальцы нежно гладили вашу татуировку, пока он целовал вас в ушко. Большинство любовных историй начинаются с поцелуя, а эта начинается с тщательно подобранной фальшивой маски и попытки запланировать «убийство». На первом свидании разговор с ним будет словно секс, это станет и оружием, и лекарством — целебным бальзамом для ваших ран и смертельной игрой в русскую рулетку.

Он плетет для вас паутину из слов, заманивая вас и превращая в своего сердечного друга. Вы быстро сближаетесь на всех уровнях общения, он изображает из себя жертву, складно рассказывая о том, как его предал в прошлом близкий человек (со временем вы поймете, что предыдущий партнер тоже пострадал от абьюза). Напускная невинность и на первый взгляд добропорядочность производят неизгладимое впечатление. Он привык к восхищению в свой адрес, у него множество обожателей, которые прячутся в его тени, — вы познакомитесь с ними позже. Сначала нужно сыграть первое действие этого спектакля. Он делает вид, что никогда раньше не чувствовал ничего подобного, и его сожаления провоцируют у вас первую волну сочувствия. Как приятно сострадать ему, какая это ценность и редкость!

Но настоящая радость — когда он притворяется, что вы стали центром его мира, несмотря на то что в этом центре он сам — «хищник», поджидающий жертву. Животные на охоте не отводят взгляда от своей будущей добычи — так же поступает и нарцисс,

---

<sup>1</sup> Использование мужского рода в данном случае не означает, что все нарциссы — обязательно мужчины. Ими могут быть представители любого пола. — *Примеч. авт.*

когда готовится вцепиться в того, кто ему нужен. Вас опьяняет этот маскарад, вы сбиты с толку его обаянием, которое потом обернется презрением.

Первые свидания, пятые, десятые... Месяц за месяцем сменяют друг друга, а вы нежитесь в его объятиях, смеетесь шуткам, которые понятны лишь вам двоим, обмениваетесь придуманными вами словечками. Кажется, он поощряет вас в этом, а временами даже требует этого. Изоляция от других и постоянное общение друг с другом становятся нормой, вам внушают, что вы этого тоже хотите: ведь ваш общий мир защищен от всего и всех, здесь царят любовь и нежность, которых временами даже слишком много. И не надо никому в это вмешиваться. Вы годами жили как на войне, а теперь наслаждаетесь долгожданным покоем, хотя временами вам и кажется, что все это как-то давит.

Все именно так, пока не обрушится первый удар, словно выстрел во сне. Вы пытаетесь проснуться и справиться с этим кошмаром, но чувствуете, что погружаетесь в него еще глубже. Это как сон во время другого сна. Маска любимого человека сползает, и ад вторгается в вашу реальность. Это первый «звоночек» о чем-то таком, что не совсем правильно. Вы стараетесь это как-то рационально объяснить и свести ущерб к минимуму, надеясь, что вам случайно сказали что-то неприятное или что это было лишь недоразумение. Человек разозлился на вас из-за того, что у него был плохой день. А потом он начинает плести сложную паутину лжи, полуправды, припоминая худшее, что произошло с вами в прошлом, и самые неприятные ситуации из вашего настоящего. Появляются новые люди и новые способы вас помучить: этот человек приводит их в святая святых — мир ваших взаимоотношений. Он игнорирует вас и много внимания уделяет им, унижает вас и хвалит их. Нарциссу доставляет удовольствие наблюдать, как вы съезживаетесь в комок, ему нравится играть и выигрывать.

Он создает для вас новую реальность, в которой вы сомневаетесь в себе и не прислушиваетесь к своему внутреннему голосу. Этот

человек выворачивает все наизнанку, чтобы ваши сильные стороны превратились в недостатки, таланты — в ребячество, способность сострадать — в наивность. Именно вы будете виноваты во всем. Он будет менять ваше представление о себе, искажать ваши воспоминания и уничтожать самоуважение. Внезапно его слабости становятся вашими: он займет место в вашей голове и оттуда будет бесконечно воздействовать на ваши мысли, придумывая для вас все новые обязательства. Он хитро заманивает вас на свою игровую площадку, где действуют только его правила. И там все в тумане — настоящее «Королевство кривых зеркал».

Для нарцисса-романтика — это всепоглощающая зависимость, и на меньшее он не согласен. Если вы каждый день будете зависеть от постоянных проявлений его доброты, она затуманит ваш разум, и вы не будете осознавать, как жестоки его бессердечные замечания и как день за днем его поступки постепенно отучают вас радоваться жизни. И вот первый звоночек, когда вы изумленно посмотрели на него, после того как он словно примерился полоснуть вас бритвой по коже; и другой — когда он так ласково, как будто ненароком сказал что-то обидное, испытывая границы вашего терпения. А ведь именно эти границы вам нужно было установить прежде всего.

Потом он станет говорить такое, что вы задумаетесь, нарочно он хочет вас обидеть или нет. Раньше вы были беззаботны и любимы, вам было легко, а теперь вы ощущаете себя совсем другим человеком, не похожим на вас прежнего. Вы сходите с ума, чувствуете, что это так и есть, начинаете очень остро на все реагировать. Вас не спасает чувство юмора, потому что из-за поступков этого человека вы никогда не знаете, что будет дальше. Он скрывает свои подлинные намерения, в его нежности часто сквозит презрение и стремление унижить вас, что заставляет вас запутаться еще больше.

**Вот он — ведьмин супчик из яда напополам с целительным бальзамом.**

Как только вам не дают наркотик, вы стремитесь снова получить его. Страсть нарцисса так заразительна: он понимает, что вам больно, а ваша зависимость от него должна вернуть вам его одобрение. Вы так стремитесь вернуться к тем волшебным первым дням ваших отношений, которые медленно, но верно превращаются в кошмар.

Теперь вы каждый день делаете что-то не так, а этот человек требует от вас все большего; жестокие слова превращаются в унижительные замечания; сарказм перерастает в откровенно враждебные выпады; холмики недопонимания превращаются в горы, а вместо партнерских отношений между вами возникает борьба за власть. Не важно, даете вы сдачи или нет: после всех ваших неудач на лице этого человека появляется выражение садистского удовольствия. Понемногу вы достигаете точки кипения и привыкаете жить в экстремально высоких «температурных» условиях, даже не осознавая, что медленно умираете. Тот, кто проигрывает, похож на крошечного танцора, пытающегося выдержать безумный темп пляски в надежде на спасение.

И вскоре вы проигрываете, когда этот человек начинает раздирать ваши раны, медленно и методично, по кусочкам, вместо того чтобы исцелять их; он уже не ласковый целитель, а наоборот, жестокий хирург, который вводит вас в состояние безумия, не давая вам возможности понять происходящее. Теперь вы понимаете, что проиграли, и не ждете счастливого конца. Это и есть основная линия ваших взаимоотношений: на вас взваливают все более тяжкий груз и питаются вашей болью. Вирус нашел своего хозяина; пиявка нашла, к кому присосаться и где найти новый источник жизненной силы. В волшебной сказке наступила полночь, но теперь ваши босые ноги слишком болят, чтобы уйти с несостоявшегося бала. Хочется попробовать снова натянуть на себя хрустальный башмачок, даже если вы сотрете им себе ноги до крови.

В минуты счастья вам так хорошо, что это окупает все страдания (так вам твердит ваше сердце); вы не слышите голос разума: вас



так одурманили сладкие обещания, пока ваша душа томится за тюремными решетками выпавших вам страданий. Вам теперь так необходимо одобрение, любой осколочек доброты, крохи искренности, отблеск мечты, которые этот человек когда-то создал, чтобы завоевать вас, какими вы были когда-то. Тогда вы с удовольствием приняли предложенную им поддержку, понимание и комфорт, а теперь «голодаете» без этих эмоций.

Он беспощадно указывает вам на каждый промах, на все, в чем вы не уверены, бьет по каждому больному месту, а когда уже ничего не осталось, он все равно находит, где еще сделать вам больно, и вас же в этом обвиняет. Он бросает вам в качестве упрека вашу собственную доброту. Как только вы с аппетитом проглотили его привязанность к вам, вы начинаете с жадностью ожидать добавки. Вы запрещаете другим людям любить вас и делаете вид, что остатков его любви вам вполне хватает.

Раньше ваше тело было убежищем для этого человека, а теперь стало питательной почвой его лжи. Тело стремится к телу в поисках истины, но там нет ничего, кроме обмана. Сладостные занятия любовью вам теперь приходится выпрашивать.

Снова и снова что-то будет не так. Сказка начинает разрушаться, ложь порождает новую ложь. А в конце с вами обойдутся с максимальной жестокостью — для большего эффекта.

Близкие отношения теперь в прошлом, это просто сказка, миф, легенда. Теперь вы можете доверять лишь отражению реальности, и зачастую лишь вы способны заглянуть в зеркало, где она отражается, чтобы снова найти себя. И эту игру тот человек уже не должен выиграть. От этого кошмара вам теперь надо просыпаться снова и снова, чтобы понять, что все это больше не во сне, а наяву.

Вот такая история, в конце которой вовсе нет прекрасного принца. В итоге, наоборот, понимаешь, что никакого принца и вовсе не было.