

Зміст

Передмова	13
Вступ: як ми сюди потрапили?	15
Частина I. Нарцисичні стосунки	27
Розділ 1. Визначення нарцисизму	29
Розділ 2. Смерть від тисячі поранень: нарцисичні стосунки	61
Розділ 3. Наслідки: вплив нарцисичного насильства	100
Частина II. Визнання, відновлення, зцілення та розвиток	127
Розділ 4. Зрозумійте своє минуле	132
Розділ 5. Оберіть радикальне прийняття	168
Розділ 6. Горюйте та зцілюйтеся після нарцисичних стосунків	199
Розділ 7. Опирайтеся нарцисам	217
Розділ 8. Зцілюйтеся та розвивайтесь, залишаючись	250
Розділ 9. Перепишіть свою історію	281
Висновки	308
Подяки	310
Примітки	313

Вступ: як ми сюди потрапили?

Нейтралітет допомагає тирану, а не жертві.
Мовчання заохочує мучителя, але в жодному разі не того, кого мучать.

ЕЛІ ВІЗЕЛЬ

9:00

У Кароліни двоє дітей, і за двадцять років шлюбу її чоловік кілька разів зраджував її, зокрема, з подругами та сусідками. Після того як він неодноразово це заперечував, а потім гнівно звинувачував її через її «параноїдальні претензії», чоловік сказав Кароліні, що його зради — це її провина, бо вона змушувала його почуватися неважливим. Кароліна відклала свою кар'єру, щоб він почувався «у безпеці». Вона страждала від ностальгії за тим, що вона вважала прекрасним життям і сім'єю, яку вони створили, почувалася непотрібною та сумнівалася в собі, думаючи, що, можливо, сама винна в ситуації. Кожна зрада й критика чоловіка завдавала їй нестерпного болю. Кароліна не розуміла цього, її батьки прожили в щасливому шлюбі сорок п'ять років, аж до смерті її батька. Вона вірила в сім'ю, а тепер, з наближенням розлучення, відчувала, що зазнала невдачі. Вона також переживала регулярні панічні атаки й виснажливу тривогу, а іноді навіть румінувала про примирення.

10:30

Наталія прожила пів століття в шлюбі із чоловіком, який сказав, що вона була «смішною», коли очікувала від нього так багато під час її боротьби з раком. Він заявив, що її хвороба «руйнує» його спокій і збиває з пантелику, адже тепер він мусить жаліти її та відриватися від своїх справ, зокрема, забираючи її з хімієтерапії. Їй було важко ходити через розвиток нейропатії після років лікування раку, а він соромив її та називав «принцесою» через те, що вона просила висадити її перед рестораном, замість того щоб холодного вечора йти п'ять кварталів пішки. Проте в них є дорослі діти та онуки, і життя, наповнене подорожами та часом із сім'єю. Наталія не готова бути відповідальною за псування того способу життя, який їм обом подобається і який вони разом створювали, вона визнає, що здебільшого все ще насолоджується компанією свого чоловіка — вони ще мають неабияке сексуальне життя та спільні спогади. Попри те що вона здобула медичну та юридичну освіту, він ставиться до неї як до особистої асистентки. Наталія боролася з постійними проблемами зі здоров'ям, самозвинуваченням і соромом і стала соціально ізольованою від усіх, крім своїх найближчих родичів.

13:00

Із самого дитинства батько Рафаеля безперервно протиставляв його брату, применшуючи його досягнення. Тому Рафаель живе з ілюзією, що, досягнувши фінансового успіху, нарешті заслужить визнання. Батько завжди вважав його

слабким і з насолодою розповідав про успіхи свого молодшого сина (з яким Рафаель давно перестав спілкуватися). Водночас він був емоційним тираном для своєї дружини, матері Рафаеля. Це завдало їй величезної психологічної шкоди, яка, на думку Рафаеля, призвела до її передчасної смерті. Рафаель усвідомлював, що його батько колись зазнав від діда такого ж тиску, який він сам відчував тепер, — така поведінка була звичною для них — і він також враховував расові упередження та обмеження, з якими його батько й дід стикалися протягом усього свого життя. Він не здатний підтримувати близькі стосунки та продовжує говорити собі: «Якщо я зможу показати татові свій успіх, то все буде гаразд і я зможу почати жити». Він працює без перерви, зловживаючи міксом наркотиків та ліків, щоб заснути або підтримувати робочий ритм, рідко спілкується та потребує соціальних контактів, але каже, що вважає «розкішшю» йти у відпустку чи комунікувати з людьми, коли в нього так багато роботи.

НАЗВІМО ЦЕ гіпотетичним днем у моєму кабінеті. З роками, вислуховуючи численні схожі історії, можна зрозуміти, що майже в кожній ситуації, схожій на історію Рафаеля, батьки знову і знову підкреслюватимуть безпорадність своїх дітей, а в таких ситуаціях, як у Кароліни та Наталії, їхні партнери далі звинувачуватимуть саме їх. Але було б неконструктивно одразу заявляти Рафаелю, Кароліні та Наталії, що їхнє оточення і надалі шкодитиме їм. Натомість наша робота полягала в тому, щоб пояснити їм, що таке прийнятна й неприйнятна поведінка та що таке здорові стосунки, одночасно створюючи для них безпечний простір для дослідження своїх почуттів, взаємин і свого справжнього Я.

Нам довелося розібратися в цій плутанині та дослідити, чому вони звинувачували себе в тому, чого не робили, або відчували провину, коли не вчиняли нічого поганого. Як терапевтці мені було б простіше зосередитися лише на лікуванні тривожності, проблем зі здоров'ям, депресії, збентеження, незадоволення, розчарування, безпорадності, соціальної ізоляції та трудоголізму й не враховувати контекст. Це те, чого нас вчать: зосереджуватися на дезадаптивних патернах поведінки людини в кабінеті, а не на тому, що відбувається навколо неї.

Але все відбувалося по-іншому. Тиждень у тиждень паніка й смуток моїх клієнтів то зростали, то слабшали разом із патернами та поведінкою в їхніх взаєминах. Стало зрозуміло, що стосунки були конем, а тривога, яка привела їх у терапію, була возом. Мене вразила схожість історій багатьох клієнтів, хоча це були дуже різні люди з різними історіями. Але тут вони не відрізнялися, усі відчували провину у своїй ситуації — вони сумнівалися в собі, заглиблювалися в роздуми, соромилися, були психологічно ізольованими, розгубленими й безпорадними. Вони дедалі частіше стримували свої думки та почуття, аби уникнути критики, презирства чи гніву з боку складних людей у їхньому житті. Вони намагалися змінити себе з надією, що це змінить іншу людину та стосунки з нею.

Але була ще одна суттєва схожість між цими історіями: поведінка в стосунках. Незалежно від того, хто був кривдником — чоловік чи дружина, партнер чи партнерка, батько чи мати, інший член сім'ї, доросла дитина, друг, колега, керівник — мої клієнти постійно ділилися історіями про те, що їх не приймали або соромили за те, що вони мають певні потреби, або за те, що вони виражають себе, або за те, що вони є самими собою. Їхні досвід, сприйняття та реальність