

# Глава 1

## Как распознать нарцисса

*«Мы становимся мишенью для нарциссов, потому что в нас сосредоточено все самое прекрасное и человеческое. Мы способны испытывать настоящую радость и печаль. Они хотят жить через нас — и в итоге губят нас. Но мы встанем на ноги и будем сильнее и мудрее. Мы должны полюбить себя. Мы не жертвы, мы выжившие! Это важнейший жизненный урок».*

Дзана, выжившая из Стокгольма

В популярной культуре термин «нарциссизм» используется довольно свободно, обычно подразумевая тщеславие и самолюбование. Тем самым нарциссизм сводится к заурядному качеству, присущему всем и каждому, и нивелируются симптомы, которые проявляют люди, действительно имеющие это расстройство. Хотя нарциссы бывают разными (это целый спектр отклонений), нарциссизм как полноценное расстройство личности — нечто совершенно иное.

Люди, соответствующие критериям нарциссического расстройства личности (НРЛ) или обладающие чертами асоциального расстройства личности (АРЛ), могут быть весьма искусными манипуляторами в интимных отношениях благодаря своей лживости, отсутствию эмпатии и склонности к межличностной эксплуатации. Хотя в этой книге речь пойдет именно о нарциссических абьюзерах, симптомы двух данных расстройств во многом совпадают; поэтому информация будет актуальна и для отношений с теми, кому в той или иной степени свойственны черты асоциального расстройства личности и психопатии.

В любых отношениях важно научиться распознавать тревожные признаки, общаясь с людьми, которые проявляют черты злокачественного нарциссизма и/или асоциального расстройства, чтобы защитить себя от эксплуатации и абьюза, провести оптимальные границы и принимать благоразумные решения о том, кого оставить в своей жизни, а кого из нее исключить. Понимание сути этих токсичных отношений и их воздействия на нас оказывает колоссальное влияние на нашу способность заботиться о себе.

## Нарциссизм и психопатия

«Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам» (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed.; American Psychiatric Association, 2013, далее — DSM-5) относит к нарциссам людей с первазивной манией величия (мысленной или поведенческой)\*, чрезмерной потребностью в восхищении и отсутствием эмпатии начиная со старшего подросткового возраста и в самых разных контекстах. О нарциссизме человека говорит наличие минимум пяти признаков из перечисленных ниже:

- преувеличивает свои достижения и таланты, ждет признания собственного превосходства, не подкрепленного соответствующими достижениями (гипертрофированное чувство собственной значимости);
- одержим фантазиями о безграничном успехе, власти, гениальности, красоте и идеальной любви;
- убежден, что он особенный, уникальный и понять его могут только другие особенные люди с высоким статусом, с которыми ему и следует общаться;
- требует чрезмерного восхищения;

---

\* Под первазивной манией величия понимается переоценка собственной важности, значимости, известности, популярности, славы, тщеславия, богатства, власти и влияния, проявляющаяся в мыслях и действиях в разных сферах жизни. *Прим. науч. ред.*

- считает, что ему все должны (необоснованные ожидания особой благосклонности или безоговорочного выполнения его требований);
- занимается межличностной эксплуатацией: пользуется другими людьми для достижения собственных целей;
- лишен эмпатии: не желает осознавать и учитывать чувства и потребности других людей;
- нередко завидует другим и считает, что они завидуют ему;
- отличается высокомерием и надменностью.

Хотя НРЛ считается полноценным расстройством личности с продолжительными дисфункциональными и разрушительными моделями поведения, можно выделить целый спектр черт нарциссизма и субклинического нарциссизма. Недавно ученые, изучающие НРЛ, выделили два отдельных подтипа: грандиозный нарциссизм и уязвимый нарциссизм, при этом некоторые исследователи считают, что индивид может обладать и тем и другим (Krizan & Herlache, 2018; Ponti et al. 2019). Люди с более высоким уровнем грандиозного нарциссизма проявляют гипертрофированное чувство собственной значимости, реже страдают от внутренних переживаний, имеют более высокую самооценку, социальное бесстрашие и уверенность. Люди с чертами уязвимого нарциссизма склонны к гиперчувствительности, страху и избеганию, хотя оба подвида демонстрируют межличностные трудности и могут проявлять агрессию в отношениях (Rohmann et al., 2012; Jauk et al., 2022; Parageorgiou et al., 2019).

Недавний метаанализ 437 исследований (Kjærvik and Bushman, 2021) показал, что нарциссизм связан с агрессией и жестокостью. Это касается и уязвимого, и грандиозного нарциссизма, а также патологического и непатологического нарциссизма. Агрессия принимает самые разные формы, включая скрытую, прямую, смещенную, вербальную агрессию, травлю, а также реактивную и проактивную агрессию. Хотя связь с агрессией сильнее при наличии провокации (когда нарцисс

чувствует угрозу в виде негативной оценки или критики), даже в ее отсутствие она остается значительной, что подтвердили многие исследования. Это важно учесть, поскольку неспровоцированная агрессия может навредить тем, кто состоит в близких отношениях с индивидами, имеющими нарциссические, а также психопатические черты. Исследование ученых, проведенное в 2019 году, также показало, что партнеры и родственники патологических нарциссов испытывают более высокий уровень эмоциональной нагрузки, чем близкие люди индивидов с другими видами психопатологии. Партнеры и родственники нарциссов также демонстрируют более высокий уровень депрессии, тревожности и неэффективных копинг-стратегий\*. Другое исследование показало, что нарциссическое расстройство личности вызывает боль и дистресс\*\* у окружающих в большей степени, чем другие расстройства (Miller et al., 2007).

Более того, исследования в области неврологии показали, что у пациентов с НРЛ нетипичный объем серого вещества в областях мозга, отвечающих за эмоциональную эмпатию, таких как островковая доля, дорсолатеральная и медиальная префронтальная кора (Schulze et al., 2013). Но это не означает, что нарциссы не способны контролировать свое поведение, поскольку другие исследования показывают, что у них

---

\* Копинг-стратегии — способы совладения со стрессом. К эффективным копинг-стратегиям относятся прямые попытки справиться с проблемой, самостоятельно или обратившись за помощью к другим людям. Неэффективные копинг-стратегии — стратегии избегания, которые связаны с неспособностью справиться с ситуацией. *Прим. науч. ред.*

\*\* Дистресс — состояние, развивающееся вследствие длительного воздействия стрессоров, от которых невозможно избавиться. Обычно стрессоры вызывают стрессовую реакцию, которая помогает человеку приспособиться к меняющимся условиям среды: например, убежать от хищника или победить его в битве. Но если «хищник» — это кричащий босс или партнер с НРЛ, стрессовые ответы не решают проблему, стресс становится негативным, то есть переходит в дистресс. Происходят изменения в нервной системе и других системах органов, могут ухудшаться концентрация внимания и запоминание, появляться раздражительность или апатия. *Прим. науч. ред.*

сохраняется когнитивная способность к эмпатии — умению распознавать чувства другого человека и их причины (Ritter et al., 2011). Однако нарциссы нередко злоупотребляют этой способностью ради достижения собственных целей, не заботясь о том, сколько вреда они причиняют окружающим.

Подобно нарциссизму, психопатия ассоциируется с отсутствием эмпатии и агрессией в близких отношениях. Возможно, у вашего партнера есть как нарциссические, так и психопатические черты. Злокачественный нарциссизм — разговорный термин для описания нарцисса, обладающего чертами не только нарциссическими, но и антисоциальными и психопатическими; вот почему важно обсуждать и нарциссизм, и психопатию: вполне возможно, что вы столкнулись с человеком, обладающим и теми и другими чертами и находящимся на более высокой точке нарциссического спектра (Faucher et al., 2021).

Психопатия, хотя у нее нет собственных диагностических критериев в DSM-5, — это расстройство, упоминаемое в диагностических критериях антисоциального расстройства личности, связанное со значительным дефицитом эмпатии, совести, моральных решений, а также с импульсивностью. Индивид с АРЛ демонстрирует хроническое безразличие к правам других людей и легко нарушает их. Начиная с 15-летнего возраста его могут отличать такие черты, как неумение соблюдать социальные нормы, лживость, импульсивность, раздражительность, агрессивность и отсутствие угрызений совести (APA, 2013). Согласно DSM-5, подобный паттерн поведения также называют психопатией или социопатией.

Психопатия предполагает демонстрацию бессердечия, безэмоциональности помимо криминального поведения и нарушения закона. В четырехфакторной модели психопатии (Hare and Neumann, 2005) рассматриваются четыре основных измерения: межличностный фактор (пустословие / поверхностное обаяние, чрезмерное чувство собственной значимости, патологическая ложь); аффективный (отсутствие угрызений совести и чувства вины, поверхностные эмоции,

бесчувственность / отсутствие эмпатии, неумение нести ответственность за свои поступки); образ жизни (потребность в стимуле / склонность к скуке, импульсивность, безответственность, беспорядочные половые связи, паразитический образ жизни, отсутствие реалистичных целей) и антисоциальный фактор (нарушение поведенческого контроля, поведенческие проблемы уже в детстве, подростковая преступность, отмена условного освобождения, криминальный ум). Два аспекта — межличностный и аффективный — особенно важно учитывать, когда речь идет о межличностной эксплуатации и агрессии психопата в близких отношениях, и именно эти аспекты отличают психопата от индивидов с асоциальным расстройством личности.

Подобно тому как нарциссизм делится на грандиозный и уязвимый, психопатия также имеет два подвида: первичный и вторичный. Считается, что первичные психопаты родились такими, в то время как вторичные (некоторые ученые называют их социопатами) созданы внешней средой. Исследования показывают, что индивиды с первичным подвидом психопатии больше склонны проявлять бессердечие/безэмоциональность, а также эмоциональную отстраненность, в то время как вторичные психопаты более импульсивны и тревожны (Skeem et al., 2007). Первичные психопаты реже сталкиваются с детскими травмами, депрессией, психологическим стрессом и посттравматическими симптомами, чем психопаты вторичные (Kimonis et al., 2011).

Мозг психопатов имеет некоторые отличия в миндалине, вентромедиальной префронтальной коре, стриатуме и других областях «нравственной сети нейронов», отвечающей за эмоциональную реакцию, садизм, чувствительность к вознаграждению, эмпатию, нравственные суждения и принятие решений (Decety et al., 2013; Harenski et al., 2010; Blair, 2010; Glenn & Raine, 2009; Glenn et al., 2010; Kiehl et al. 2001; Yang et al., 2006). Как правило, психопатические индивиды склонны к бесстрашию, садизму и беспощадности. Такие

исследования, как фМРТ\* и сканирование мозга, показали сокращение объема серого вещества в миндалинах и ослабленную активность этой области у индивидов с ярко выраженными психопатическими чертами во время выполнения задач, связанных с осмыслением эмоций, реакцией на аверсивные стимулы и принятием нравственных решений, что указывает на соответствующий дефицит (Kiehl et al., 2001; Yang et al., 2006; Glenn & Raine, 2009). Такой дефицит может проявляться в бессердечии и причинять эмоциональный и физический вред тем, кто состоит в близких отношениях с индивидами, обладающими психопатическими чертами.

Однако особенности головного мозга не снимают ответственности с психопатических индивидов. Подобно нарциссам, психопатические личности обладают интеллектуальной способностью отличать добро от зла, именно поэтому они и стремятся скрыть свои проступки с помощью обмана. Но у них отсутствует аффективная способность к заботе, а некоторые даже получают садистское удовольствие, причиняя боль окружающим. Индивиды с психопатическими чертами не только склонны к межличностной эксплуатации, но и бывают жестоки. Как показывают исследования, оба типа личности — нарциссы и психопаты — склонны к абьюзу (Gerwitz-Meydan & Finzi-Dottan, 2017; Carton & Egan, 2017). Многие занимаются не только финансовым мошенничеством, но и аферами в личных отношениях, прибегая к инструментальной агрессии (преднамеренной, спланированной для достижения цели), совершают хладнокровные убийства, проявляют беспричинный садизм и жестокость к своему партнеру, изменяют ему (Adams et al., 2014; Fernández-Suárez et al., 2018; Porter & Woodworth, 2002).

Исследования показывают, что психопатические индивиды переживают меньше эмоционального возбуждения во время

---

\* Функциональная магнитно-резонансная томография; позволяет определить активацию определенной области головного мозга во время нормального его функционирования под влиянием различных физических факторов (к примеру, движение тела) в норме и при разных патологиях. *Прим. ред.*

своих преступлений, чем преступники — не психопаты, что говорит об отсутствии страха и эмпатии и недостатке эмоциональной восприимчивости относительно вреда, который они причиняют своим жертвам (Glenn et al., 2009; Porter & Woodworth, 2002; Porter et al., 2003; Blair, 2010). Их бесстрашный темперамент содействует проявлению садистской и инструментальной агрессии без какого-либо стеснения или боязни последствий. В романтических отношениях это может привести к тому, что эксперты по психопатии называют отношениями с постоянным риском потенциального вреда (Woody, 2019).

## Исследования по нарциссизму и тактикам манипуляции

Ниже даются клинические определения с перечнем конкретных признаков нарциссизма, указанных в списке диагностических критериев, однако в жизни нарциссы и психопаты действуют намного изощреннее, коварнее и незаметнее. Исследования подтверждают связь между обоими видами нарциссизма (и в некоторой степени психопатией) и конкретными типами поведения, оказывающими деструктивное влияние на отношения.

**Газлайтинг.** Это такой метод манипуляции, когда один человек убеждает другого, что его мысли, восприятие или убеждения ошибочны (Riggs and Bartholomaeus, 2018). Ученые подчеркивают, что газлайтинг — психологически насильственная попытка создать «абсурдную межличностную атмосферу», где жертву выставляют сумасшедшей или она чувствует, что сходит с ума (Sweet, 2019). В научной литературе газлайтинг ассоциируется с асоциальными чертами. Исследователи побеседовали со 104 респондентами, пережившими жестокое обращение со стороны партнера и состоявшими в отношениях с асоциальными и психопатическими индивидами (Leedom and colleagues, 2019). Это исследование показало, что их партнеры часто использовали тактику газлайтинга. Другое

исследование, в котором участвовали 250 молодых взрослых, подтвердило связь между асоциальными чертами и газлайтингом, проанализировав личностные черты абьюзеров и их жертв (Miano et al., 2021). Многие терапевты также отмечают в своем клиническом опыте связь между нарциссическими чертами и газлайтингом (Stern, 2007; Sarkis, 2018).

**Злонамеренная зависть.** Люди с нарциссическими и психопатическими чертами и поведением склонны саботировать цели и планы тех, кому они завидуют, включая своих интимных партнеров. Злонамеренная зависть отличается от доброжелательной — она предполагает действия, направленные на то, чтобы навредить человеку. Злонамеренная зависть в науке ассоциируется с нарциссическими и психопатическими чертами. Лэнг с коллегами провели в 2018 году три исследования, охватившие в общей сложности 3123 участника, и пришли к выводу, что и доброжелательная, и злонамеренная зависть связаны с чертами личности «темной триады»\*. Исследование 2016 года выявило, что злонамеренная зависть связана с уязвимым нарциссизмом и нарциссическим соперничеством, противоположной стороной нарциссизма.

**Провоцирование ревности (создание любовных треугольников).** Согласно исследованиям, грандиозные и уязвимые нарциссы, как и психопаты, используют тактику манипуляции под названием «провоцирование ревности» (Tortoriello et al., 2017). Грандиозные нарциссы заставляют других людей ревновать, чтобы получить власть и контроль, в то время как уязвимые нарциссы вызывают ревность не только ради власти и контроля, но и чтобы отомстить партнеру, проверить отношения на прочность и компенсировать свою низкую самооценку. Другое исследование касалось 244 женщин и 103 мужчин, соответствующих критериям психопатии: оно показало,

---

\* К «темной триаде» исследователи относят психопатические, нарциссические черты личности и макиавеллизм (склонность к манипуляциям, цинизм, игнорирование морали). *Прим. ред.*

что первичная психопатия побуждает к провоцированию ревности ради обретения контроля или мести партнеру. Однако вторичный психопат провоцирует ревность, чтобы проверить отношения, получить контроль и власть над партнером и повысить самооценку (Massar et al., 2017).

**Бомбардировка любовью, которая сменяется неожиданным обесцениванием.** Ученые называют бомбардировкой любовь чрезмерную связь в начале романтических отношений — с целью получить власть и контроль над жизнью человека ради нарциссического самоутверждения (Strutzenberg et al., 2017). Подобная тактика манипуляции ассоциируется с различными культами и грумингом\*. Однако многие исследователи, клиницисты, психотерапевты и выжившие утверждают, что бомбардировку любовью часто используют нарциссические и психопатические личности, особенно в начале отношений. Эта практика может выражаться в общении, лести, пустых обещаниях и неискренних разговорах о родственных душах.

Хотя бомбардировка любовью изучена меньше, чем другие методы манипуляции, предварительные исследования подтверждают, что она может быть связана с нарциссизмом. Выборка из 484 студентов в возрасте 18–30 лет показала, что бомбардировка любовью связана с нарциссическими склонностями и негативно влияет на самооценку, а также способствует более частому использованию социальных сетей и текстовых сообщений в романтических отношениях (Strutzenberg et al., 2017). Бомбардировка любовью с последующим обесцениванием и периодическим подкреплением может создать особенно сильные травматические привязанности, где чередующиеся периоды абьюза и нежности еще больше привязывают жертву к агрессору (Reid et al., 2013). Действительно, мое собственное исследование 2021 года

---

\* Груминг — форма сексуализированного насилия над ребенком, когда взрослый старается с ним подружиться, нахваливая и задаривая подарками, чтобы вступить в интимные отношения. *Прим. науч. ред.*

в Гарварде, охватившее 1294 участников, показало неоспоримую связь между бомбардировкой любовью, бойкотом (игнорированием), провоцированием ревности и нарциссическими и психопатическими чертами (Arabi, 2023).

**Бойкот (игнорирование).** Один из самых деструктивных стилей общения — бойкот: согласно исследованиям, он особенно вредит супружеским отношениям. Бойкот — стиль общения, для которого характерно отказываться обсуждать какие-либо вопросы, решать проблемы и сотрудничать в отношениях. Исследование Хорана и коллег, проведенное в 2015 году, показало, что индивиды с чертами «темной триады» чаще демонстрируют презрение, критику, бойкот и защитное поведение. Такие поведенческие тактики называют четырьмя всадниками апокалипсиса, которые, по мнению исследователей, предсказывают конец отношений (Gottman & Silver, 1999). Бойкот может быть частью паттерна требование — отказ, когда жертва пытается решить проблемы или обсудить абьюзивное поведение, но агрессор игнорирует ее. Подобный уход от общения иногда воспринимается как романтическое отвержение, которое может активировать области мозга, связанные с утратой, острым желанием и эмоциональной регуляцией (Cascioppo et al., 2016).

## Что представляет собой нарциссический абьюз

Нарциссические партнеры занимаются хроническими манипуляциями и обесцениванием своих жертв, вызывая у них ощущение собственной ничтожности, тревожность и даже мысли о самоубийстве. Подобный вид постоянной манипуляции включает также абьюзивный цикл идеализация — обесценивание — отвержение, когда нарциссы бомбардируют жертву любовью, обесценивают ее и отвергают, а затем начинают все сначала. Именно это называется нарциссическим абюзом — абюзом со стороны партнера с НРЛ, который находится на дальнем конце

нарциссического спектра. Такой тип поведения может оставить психологические и эмоциональные шрамы на всю жизнь.

Эксперт по психологическим травмам Пит Уокер считает, что, по сути, хроническое эмоциональное насилие, особенно если вы пережили его в детстве, а затем снова во взрослом возрасте, может вызвать симптомы ПТСР или комплексного ПТСР\*. Нарциссический абьюз особенно опасен именно потому, что использует самые коварные, незаметные и завуалированные методы, чтобы унижить партнера. Благодаря самой сути подобного абьюза нарциссам удается избежать ответственности, ведь внешнему миру они предстают в фальшивом облике, который, как правило, представляет собой обворожительную маску, скрывающую их жестокость.

Важно помнить, что нарциссы не разрушают вашу жизнь явным образом, как это может сделать физически жестокий партнер, — они сеют в вашем сознании семена, которые и приводят к разрушению. Они вращивают сомнения, которых раньше не было, искусственным образом прививают комплексы, не имеющие никакого обоснования, посыпают солью раны, которые, как они прекрасно знают, вы хотели бы залечить, — и все это под видом помощи или газлайтинга, когда вас убеждают, что абьюзивное отношение заслужили или спровоцировали вы сами. Кроме того, они переворачивают ситуацию с ног на голову, выставляя абьюзером вас.

Итак, вы узнали из исследований, какие типы поведения ассоциируются с нарциссизмом и психопатией. Но как это

---

\* Посттравматическое стрессовое расстройство может развиваться в результате пережитой человеком травмирующей ситуации — единичной и повторяющейся. К таким ситуациям относятся: угрозы жизни, целостности организма, или наблюдения угрозы жизни и целостности других людей, или ситуации, воспринятые как таковые. КППТСР (комплексное посттравматическое стрессовое расстройство) может развиваться, если травмирующая ситуация повторяется снова и снова и у человека нет возможности это прекратить, как, например, бывает у детей, росших в дисфункциональных семьях. Тогда на первый план среди симптомов выходит негативное самоотношение и нарушение эмоциональной регуляции. Подробнее на странице 191. *Прим. ред.*

выглядит в реальных отношениях? Токсичное поведение в нарциссическом абьюзе может выражаться следующим образом, хотя и не ограничивается данными примерами:

- Чрезмерная критика и контроль по отношению к партнеру, скрытое и открытое унижение через жестокий вербальный абьюз и манипуляции, призванные изолировать и морально растоптать партнера. Нарциссы и психопаты демонстрируют свое презрение к окружающим, тем самым утверждая свою власть и ложное чувство превосходства. Это могут быть словесные оскорбления, грубые унижения, замаскированные под шутки, обесценивание, презрительные замечания о внешности жертвы, о ее интеллекте, работе, образе жизни, умениях, достижениях, а также друзьях и родственниках, то есть о том круге поддержки, который есть у жертвы вне этих отношений.
- Физическое и/или сексуальное насилие. Такой партнер может бить свою жертву кулаками или какими-то предметами, толкать, давать пощечины, душить, принуждать ее к сексу без согласия и навязывать сексуальные ситуации, которые вызывают у нее дискомфорт. Нарцисс может угрожать, что расстанется с жертвой или разрушит ее жизнь, если она не выполнит его требования.
- Создание враждебной или агрессивной ситуации, которая вызывает у жертвы эмоциональный дистресс, особенно вследствие нарциссического гнева из-за какой-нибудь мелочи. Абьюзер создает такую атмосферу, где жертва чувствует себя в ловушке, полностью находится в его власти и сильно ограничена в своих словах и действиях.
- Резкая смена поведения — то огонь, то лед, то любовь, то унижения. Это абьюзивный цикл идеализации, обесценивания и отвержения. Абьюзер ведет себя холодно и бессердечно без видимой на то причины, затем возвращается к любящему, нежному поведению, применяя метод так называемого периодического подкрепления.

Это приучает жертву с каждым разом ожидать меньше-го от общения, программирует ее ассоциировать любовь с непредсказуемостью, дистрессом и тревогой. Позже жертву отвергают, унизив и обесценив ее, нередко сопровождая это целой клеветнической кампанией, — так нарцисс чувствует, что вышел из ситуации победителем.

- Тотальный контроль каждого аспекта жизни своей жертвы, изолирование ее от семьи и друзей. Сюда же относится саботирование дружеских и семейных отношений жертвы, важных для нее жизненных событий, целей и стремлений.
- Игнорирование жертвы и бойкот, если она выражает желание обсудить те или иные неприятные аспекты отношений. Нарцисс наказывает жертву молчанием или вообще уходит, чтобы вызвать у нее ощущение хронической незащищенности, вынуждая ходить на цыпочках и с удвоенными силами угождать абьюзивному партнеру.
- Создание любовных треугольников, стравливание жертвы с другими своими симпатиями, включая бывших партнеров; патологическое вранье и измены партнеру, многочисленные связи на стороне; сравнение внешности, личных качеств, успехов жертвы с другими людьми, чтобы вызвать у нее чувство собственной никчемности. Измены вызваны не разочарованием в основном партнере, а садистской потребностью в нарциссической подпитке. Топливом для нарцисса может стать внимание окружающих людей, а также эмоциональные переживания жертвы в ответ на провоцирование ревности.
- Газлайтинг жертвы, попытки убедить ее в том, что никакого абьюза не происходит, отрицая, минимизируя или рационализируя агрессию. Уклонение от любых разговоров об ответственности. Абьюзер намеренно заводит разговор в тупик, заявляет дикие претензии, обвиняет жертву и проецирует на нее собственное поведение.

- Проведение целой клеветнической кампании против своей жертвы, чтобы дискредитировать ее личность и репутацию и оставить без круга поддержки. Это может быть проецирование собственного поведения на жертву, чтобы никто не поверил ее рассказам об абьюзивных отношениях.
- Перекалывание вины и проецирование собственных деструктивных черт на партнера, прячась за фальшивой харизматичной маской, чтобы выставить свою жертву сумасшедшей. Можно сказать, что нарциссы приписывают свои качества и недостатки жертве, будто говорят: «Вот, дарю тебе свою патологию. Мне она больше не нужна».

Так выглядит нарциссический абьюз, но, к сожалению, в полном объеме о нем не говорят ни на одном психологическом факультете и ни в одном диагностическом учебнике, хотя такие методы манипуляции можно найти в многочисленных книгах экспертов по нарциссизму, рассказах психологов, которые работали с выжившими, а также в тысячах историй самих выживших. Связь между нарциссическими и психопатическими чертами и подобными методами манипуляции теперь подтверждается множеством исследований, упомянутых выше.

Изучив типы деструктивного нарциссического поведения и их воздействие на жертв, вы сумеете разобраться, нарцисс ваш партнер или нет. Любой может стать жертвой нарциссического абьюза, независимо от пола и происхождения. Если ваш партнер проявляет подобное токсичное поведение, как минимум это можно назвать эмоциональным, вербальным и психологическим насилием. Деструктивные нарциссы, безусловно, крайне опасны, но даже если ваш партнер демонстрирует всего лишь некоторые паттерны поведения, перечисленные выше, и отказывается меняться, то и без официального диагноза НРЛ понятно: такие отношения токсичны.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

