

# Пять вредных, лживых убеждений, которые внушают нам родители-нарциссы

Взрослые дети родителей-нарциссов очень похожи на эмоциональных сирот. Их биологические родители хотя и живы, но не способны обеспечить детям безусловное позитивное отношение, любовь, эмпатию и сострадательное отношение — все, что нужно детям для формирования здорового чувства собственного «я». Предполагается, что родители должны отзеркаливать безусловное позитивное отношение к своим детям по мере их роста. Они должны обеспечить их психологическим багажом, необходимым для здорового роста и развития.

Последствия детской травмы, в частности эмоциональное пренебрежение или насилие в детстве, могут оказать пугающе мощное влияние на нашу психику по мере нашего взросления, вплоть до «перепрограммирования» нашего мозга и образования новых нейронных связей. Если эмоциональное насилие происходит в детстве, это серьезно нарушает ментальную архитектуру мозга, затрагивая такие области, как миндалевидное тело, гиппокамп и префронтальная кора. Эти области головного мозга участвуют в процессах эмоциональной регуляции, обучения, памяти, концентрации внимания, в развитии познавательной способности и планировании.

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

Детям родителей-нарциссов, которые отвечают диагностическим критериям нарциссического расстройства личности, все это известно даже слишком хорошо, так как их воспитывал человек с ограниченной способностью к эмпатии и чрезмерным чувством собственного величия, мнимого превосходства, исключительности и вседозволенности (Ni, 2016).

Дети нарциссических родителей с раннего возраста запрограммированы искать одобрения там, где его не найти, верить в то, что их значимость обусловлена репутацией их семьи, и прочно усвоить навязанную им идею о том, что единственный способ доказать свою ценность — старательно «обслуживать» потребности своих родителей. Они жили в условиях, где если и видели любовь, то она редко была безусловной.

Из всего вышесказанного не следует, что дети — жертвы нарциссического насилия не могут подняться выше уровня, которого они смогли достигнуть под давлением своего рода дрессировки со стороны родителей. На самом деле они могут оказаться более упорными борцами за выживание и преуспевание в этом мире благодаря развитой способности к психологической адаптации и умению направить свои травматические переживания в личностную трансформацию (Bussey and Wise, 2007). Потребуется серьезная внутренняя работа и большое мужество, чтобы вытащить наружу травмы, которые мы вынуждены были пережить в детстве, и проработать случаи повторной травмы во взрослом возрасте. Если мы сумеем разобраться в закономерностях, в соответствии с которыми мы выстраиваем свои отношения и поведение, и научимся адекватно реагировать на негативный внутренний диалог, обусловленный пережитым насилием, мы сможем кардинально пересмотреть и разоблачить мифы и лживые измышления

о нашей низкой значимости и недостаточных способностях, которыми нас пичкали в детстве.

Будучи детьми родителей-нарциссов, мы с раннего возраста усваиваем следующие постулаты:

## 1. Твоя значимость всегда зависит от каких-либо условий.

Как ребенка нарциссических родителей, вас учили, что ваша значимость не дана вам от рождения, а зависит от того, что вы можете сделать для своих родителей и насколько вы покладисты и готовы угодить. В семьях, где хотя бы один родитель является нарциссической личностью, особое внимание уделяется внешней стороне, статусу, репутации семьи. В силу характерной для родителя-нарцисса мании величия, его привычки скрывать истинную сущность под фальшивой маской и потребности быть лучшим, вероятно, вы были тем членом семьи, которого «выставляли напоказ» в самом выгодном свете, притом что за закрытыми дверями, вдали от посторонних глаз, вы были мишенью насилия.

Дома складывалась совсем другая картина, совсем непохожая на ту, которую показывали публике: зачастую вы становились свидетелем ужасных сцен, когда один из родителей применял вербальное или даже физическое насилие по отношению к другому, вы и сами могли стать объектом насилия. Могло быть и так, что ваши родители действовали заодно, стараясь всячески дискредитировать вас, ваших братьев и сестер, подорвать вашу уверенность в себе. Если вы когда-либо осмеливались поставить под сомнение фальшивый образ идеальной семьи или заикнуться о творящемся в ней насилии, вас, скорее всего, наказывали.

Эмоциональные и психологические оскорбления, которым подвергаются дети родителей-нарциссов, когда идут наперекор ожиданиям и убеждениям семьи, могут повлечь за собой поистине разрушительные последствия и негативно повлиять на их самооценку, чувство агентности (то есть способность действовать свободно и независимо), на веру в себя и свои силы. Им внушают, что они являются не самостоятельными, независимыми агентами, а скорее объектами, предназначение которых — обслуживать эго нарциссического родителя и его эгоистичные планы.

## **2. Тебе нужно быть идеальным и успешным, но ты не получишь за это никакого вознаграждения и не должен считать, что сделал «достаточно».**

Нарциссические личности — мастера менять правила игры на ходу, чтобы их жертвам никогда не казалось, что они сделали достаточно. Мы, пережившие насилие в детстве, не стали исключением из этого правила. Наши достижения редко удостоивались одобрения, за исключением случаев, когда, руководствуясь какими-то произвольными критериями, их высоко оценивало общество или когда они подкрепляли собственные грандиозные фантазии родителя-нарцисса. Наши абьюзивные родители никогда не испытывали искреннюю гордость за нас, разве только тогда, когда могли поставить наш успех себе в заслугу. Некоторые из них часто завидуют успехам своих детей или принижают их, особенно если те дают детям возможность стать независимыми от родителей, вырваться за пределы их всевластия и контроля.

Нередки случаи, когда родители этого типа пытаются скрыто противодействовать успеху и счастью своих детей, если этот успех не вписывается в картину их грандиозного представления о себе. Особенно это касается тех случаев, когда успех детей идет вразрез представлениям нарцисса о том, что должно сулить «счастье» (обычно это все то, что выставляет их в лучшем свете, а не то, что ведет к благополучию их детей), или дает детям слишком много независимости. В глазах родителей-нарциссов независимость детей представляет явную угрозу их непреодолимой тяге к мелочной опеке и контролированию каждого аспекта жизни ребенка.

В больном воображении родителей-нарциссов крутится мысль, что было бы гораздо лучше, чтобы детей вообще не существовало, если они не способны выполнить родительскую волю и играть ту роль, которая предназначена им родителями, — или чтобы они достигали именно тех целей, которые поставили перед ними родители. Однако даже если бы они были идеальными дочерьми и сыновьями, правила игры снова могут поменяться — и достигнутый ребенком уровень совершенства снова окажется недостаточно высоким в глазах нарциссического родителя.

### 3. Всегда найдется кто-то, кто будет лучше, и ты должен превзойти его — начиная с собственных братьев и сестер.

Дети в семье нарциссических родителей часто настраиваются друг против друга и соревнуются в борьбе за любовь и привязанность, которых они всегда жаждали, но никогда не получали от родителей. Известно, что родители-нарциссы любят

использовать такую форму манипуляции, как триангуляция, натравливая детей друг на друга и пытаясь без всякой необходимости сравнивать их, умалять их успехи и тем самым подпитывать собственное ощущение власти и контроля над ними. Триангуляция — это прием, при котором нарциссические личности вовлекают третью сторону в динамику своих взаимоотношений с кем-либо, чтобы дестабилизировать отношения между всеми сторонами.

Обычно в таких семьях выбирают золотого ребенка и козла отпущения, правда, иногда они меняются ролями в зависимости от того, что нужно родителю-нарциссу для осуществления своих планов (McBride, 2011). Дети, назначаемые на роль козлов отпущения, — это бунтари, правдоискатели, которые стремятся к искреннему взаимодействию с членами своей семьи, но не могут замалчивать насилие, которое творят родители, когда они не оправдывают их абсурдных ожиданий. А золотого ребенка обычно хвалят без меры и превозносят как некий «стандарт», но эта ситуация тоже может легко развернуться в обратном направлении, если золотому ребенку вздумается проявить свободу воли и сделать что-нибудь, не спрашивая разрешения родителей. С ранних лет мы приучаемся думать, что никогда не будем достаточно хорошими, что мы должны постоянно сравнивать себя с другими, и не в состоянии понять и признать нашу истинную значимость и ценность.

Став взрослыми, мы начинаем понимать, что нам необязательно соревноваться с кем бы то ни было, чтобы быть достойными и ценными членами общества, и не нужно во что бы то ни стало быть лучшими во всем. Культивирование чувства безусловной любви к самому себе, а также способности признавать и ценить свои уникальные умения и навыки может

помочь избавиться от вредных установок, усвоенных из опыта насилия, и заменить их здоровым чувством гордости и самодостаточности.

#### 4. Презрение как неотъемлемая составляющая любви и «норма» в отношениях.

Родители нарциссического склада могут временами идеализировать ребенка, если им это зачем-то нужно, но эти моменты быстро сменяются периодами презрения и пугающей нарциссической ярости, если ребенок «не слушается» и покушается на их чрезмерное чувство исключительности (Goulston, 2012). Высокомерие, презрение и ненависть, которые демонстрирует родитель, распекая ребенка, не только воспринимаются им крайне болезненно, но и перенастраивают его мышление, заставляя принимать насилие в качестве новой нормальности.

Этот паттерн идеализации и обесценивания учит нас тому, что любовь — чувство нестабильное, опасное и крайне непредсказуемое. Именно поэтому мы стараемся вести себя крайне осмотрительно из боязни вызвать неудовольствие других. Кроме того, у нас снижается порог чувствительности, что делает нас эмоционально глухими к вербальному насилию во взрослой жизни (Streep, 2016). Конечно, мы можем научиться распознавать эмоциональное и вербальное насилие. Однако вряд ли мы поймем, насколько оно может быть разрушительно и неприемлемо, в отличие от тех, кто вырос в здоровой семье, поскольку, к сожалению, оно стало «привычным» для нас как единственная форма любви, которую мы знали.

У нас может возникнуть «травматическая привязанность» к нашим агрессивным родителям и, как результат, склонность

к образованию связей с такими же абьюзивными партнерами во взрослой жизни (Carnes, 1997). Однако мы можем оказаться и на другом конце спектра: не допускать в свой круг никого, чьи взгляды или стиль общения напоминают наших родителей. Это может быть отчасти проявлением сверхнастороженности, но в значительной мере обусловлено желанием защитить себя и интуитивной реакцией на поведение, которое стало источником нашей детской травмы.

Дети родителей-нарциссов могут перенастроиться и перестать воспринимать насилие как нормальную и здоровую составляющую любых отношений. Для этого им нужно справиться со своей привычкой угождать людям, серьезно проработать проблему личных границ в межличностных отношениях и заменить старые нарративы о своей никчемности другими — позитивными, вдохновляющими нарративами о любви и уважении, которых они по праву заслуживают. По сути, они могут стать сами себе родителями и «перевоспитать» себя в безопасной, спокойной обстановке (Walker, 2013).

## 5. Твои эмоции ничего не стоят.

Родители-нарциссы, так же как и нарциссические абьюзеры в других межличностных отношениях, считают наши эмоции нездоровыми и неправильными, обесценивают их, лишая возможности выразить свои мнения и чувства и буквально превращая нас в бессловесные существа. Нам отказывают в праве иметь и проявлять чувства, в конце концов вынуждая идти на крайности: мы либо подавляем свои эмоции и впадаем в оцепенение, либо становимся бунтарями, у которых эмоции бьют через край. В любом случае груз эмоций становится

непосильным, так как мы не можем прожить здоровым образом накопившиеся с детства беды и печали. Став взрослыми, мы получаем возможность валидировать наши собственные эмоции и понять, что все наши переживания, как в настоящий момент, так и раньше, абсолютно реальны, обоснованны и достойны уважения. Мы учимся прорабатывать наши эмоции, нашу травму и горе, вызванные недолюбленностью в детстве и подростковом возрасте. Мы начинаем понимать, что у нас есть возможность отстраниться от наших агрессивных родителей — либо ограничивая контакты с ними (сохраняя минимум контактов исключительно по необходимости), либо вообще прервав все контакты.

Мы экспериментируем со своим чувством агентства — способностью действовать свободно и независимо — и пытаемся избавиться от негативных наслоений, которые разрушали нашу личность в детские годы. Мы учимся разделять вредные представления о себе, которые внушали нам родители-нарциссы, и нашу крепнущую веру в себя. Важнее всего то, что мы учимся понимать, что норма — это верить в свои силы и с радостью впускать в свою жизнь все, что в ней есть хорошего и доброго. Мы учимся понимать, что мы этого достойны.

Важно помнить, что, будучи детьми нарциссических родителей, мы несем в себе наследие наших детских травм, но что эти раны могут стать своего рода порталом к более глубокому и полному исцелению. Мы не должны грузить следующее поколение своими болезненными переживаниями, лучше использовать их для того, чтобы культивировать заботливое и уважительное отношение к будущим поколениям с их чувствами и эмоциями. Мы можем по своему выбору распорядиться опытом нашей травмы, направив его на благо собственного личностного роста, а не на

свое разрушение. Эти детские раны не могут затянуться, если они не осмыслены и не проработаны или если мы отказываемся их осознать и понять. В то же время сроки исцеления индивидуальны, и сам путь к исцелению каждый проходит по-своему. На этом пути особенно нужны самоосмысление и сострадательное отношение к себе.

Мы должны научиться защищать себя от насилия в дальнейшей жизни и разработать план, как наиболее эффективно организовать самопомощь. Утверждения о том, что родители всегда любят своих детей, пекутся об их интересах и желают им только добра, никак не вяжутся с поведением манипулятивных, токсичных и абьюзивных родителей. Эти родители не способны к эмпатии и склонны сдувать с тебя пылинки, только если ты им понадобишься для подпитки своего нарциссизма (Schneider, 2015).

Мы должны позволить себе погоревать о нашем потерянном детстве. Мы должны осознать и принять правду о том, что наши родители, скорее всего, никогда не любили нас так, как мы того заслуживали, и никогда не желали нам добра, но что мы можем «перевоспитать себя», используя самые лучшие средства — эмпатию, сострадание, адекватную самооценку и любовь к себе.

Не ошибитесь: идея о том, что вы никогда не заслуживали этой любви, — самая большая ложь из всего нагромождения лжи, которой вас пичкали нарциссические родители в детские годы.

# ССЫЛКИ

1. Bussey, M. C., & Wise, J. B. (2007). Trauma transformed: An empowerment response. New York: Columbia University Press.
2. Carnes, P. (1997). The betrayal bond: Breaking free of exploitive relationships. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
3. Goulston, M., MD. (2012, February 8). Rage — Coming Soon From a Narcissist Near You. Retrieved March 04, 2019, from <https://www.psychologytoday.com/blog/justlisten/201202/rage-coming-soon-narcissist-near-you>
4. McBride, K. (2011, May 1). The Narcissistic Family Tree. Retrieved March 04, 2019, from <https://www.psychologytoday.com/blog/the-legacy-distorted-love/201105/thenarcissistic-family-tree>
5. Ni, P. (2016, February 28). 10 Signs of a Narcissistic Parent. Retrieved March 04, 2019, from <https://www.psychologytoday.com/blog/communication-success/201602/10-signsnarcissistic-parent>
6. Schneider, A., LCSW. (2015, February 13). 'Hoover Maneuver': The Dirty Secret of Emotional Abuse. Retrieved March 04, 2019, from <http://www.goodtherapy.org/blog/hoover-maneuver-the-dirty-secret-of-emotional-abuse-0219154>
7. Streep, P. (2016). Why Unloved Daughters Fall for Narcissists. Retrieved March 04, 2019, from <http://blogs.psychcentral.com/knotted/2016/09/why-unloveddaughters-fall-for-narcissists/>

8. Van der Kolk, B. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York: Viking.
9. Walker, P. (2013). Complex PTSD: From surviving to thriving. Lafayette, CA: Azure Coyote.
10. Lafayette, CA: Azure Coyote.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

