

## Глава 2

# Искаженное общение

Я так и не научился стоять за себя и общаться напрямую. В моей семье меня стыдили и унижали, когда я высказывал мнение, отличавшееся от родительского. Даже сейчас, когда я говорю о том, что мне не нравилось в моем детстве, они отвечают, что я сумасшедший и того, о чем я говорю, никогда не было, — хотя я точно знаю, что было. Они говорят, что это просто плод моей чувствительной природы и воображения.

*Карлос, 43 года*

Общение — очень широкая тема, и книг, посвященных ей, написано очень много. С его помощью мы устанавливаем связи с другими, оно крайне важно для любых близких отношений. Здоровое общение должно быть открытым и непринужденным, двусторонним и уважительным. Оно включает тщательное слушание, размышление, признание чужих чувств. В здоровых отношениях вам комфортно быть собой и выразить себя такими, какие вы есть. Самое приятное общение с другими помогает вам проявить лучшие качества, чтобы вы могли блистать и получить заслуженное уважение.

Существует несколько различных типов общения, в том числе вербальное, невербальное, письменное и визуальное, а также общение действием. Чтобы жить, работать и играть вместе, члены семьи должны наладить эффективное общение. В здоровых семьях оно доброжелательное,

непосредственное, честное, с взаимным пониманием и поддержкой.

В нарциссических семьях общение может быть каким угодно, но не прямым. Умение выводить систему из равновесия и вызывать боль и смятение ценятся гораздо выше, чем честность и понимание. В этой главе мы обсудим техники дисфункционального общения, которые встречаются и используются в нарциссических семьях. Держитесь крепче: ничего приятного в этом нет.

## Газлайтинг

Термин «газлайтинг» появился благодаря пьесе Патрика Гамильтона, экранизированной в 1944 г., под названием «Газовый свет»\*. Это фильм о женщине, вышедшей замуж за мужчину, который контролирует ее и с помощью манипуляций пытается убедить, что она сходит с ума. Он ослабляет свет в газовых рожках, а когда она это замечала, утверждал, что они светят нормально, она просто выдумывает. Газлайтинг — вид коварного психологического и эмоционального насилия, эффекты которого могут быть весьма разрушительными. Абьюзеры используют его, чтобы заставить вас сомневаться в вашей реальности и правде и всерьез задавать себе вопрос, не сходите ли вы с ума.

Нарциссы часто используют газлайтинг, чтобы сохранять контроль над ситуацией. Если они смогут заставить вас почувствовать неуверенность и тревогу, сомневаться в своей компетентности, им будет легче контролировать вас. Это ужасный поступок по отношению к любому человеку, но особенно к детям, которых вы воспитываете. Хорошие родители, очевидно, научат детей доверять своим чувствам, а также чувствовать себя сильными, компетентными и уверенными в себе.

---

\* Оригинальное название пьесы — *Gas Light*. *Прим. ред.*

Самое распространенное доказательство газлайтинга, которое я вижу у своих клиентов, воспитанных родителями-нарциссами, проявляется, когда они пытаются критиковать поведение родителей в прошлом. Из-за хрупкого самолюбия нарциссы плохо справляются с конфронтациями или требуют признания ответственности. Я обычно не советую своим пациентам идти на такие конфликты, поскольку полная неспособность родителя-нарцисса нести ответственность за свое поведение обычно вызывает лишь боль, разочарование и тревогу у взрослых детей.

Моя клиентка Джоди (49 лет) рассказала мне о конфронтации с матерью:

*Я так обрадовалась, когда благодаря терапии сумела восстановиться. Я чувствовала себя сильной и готовой наконец-то сказать матери все, что я думаю, что теперь я понимаю, что в детстве она проявляла ко мне насилие — и физическое, и эмоциональное. Не знаю уж, чего я ждала, но прошло все совсем плохо! Она слушала меня с высокомерным лицом несколько секунд, затем перебила и сказала, чтобы я проваливала прочь из ее дома, или она вызовет полицию. Она заявила, что в моих словах нет ни капли правды. Последними словами, которые я услышала, когда выходила из дома, были: «Я была лучшей матерью, которая у тебя могла быть!» Я была в шоке, мне казалось, словно у меня снова случился приступ ПТСР.*

Многие мои клиенты хотят устроить подобную конфронтацию, но она очень редко проходит хорошо, поэтому я отговариваю их. Как мы увидим в части III, восстановление — внутренняя работа, и для нее совершенно не нужны ни конфронтация с родителем, ни попытки что-то в нем изменить.

При других формах газлайтинга родители говорят, что помнят то, о чем вы рассказываете, совсем иначе, или говорят,

что вы слишком чувствительны. Вот так 43-летний Марк вспоминал о конфронтации с отцом:

*Каждый раз, когда я пытался обсудить с отцом свои чувства, связанные с детством, он говорил мне, что я был самым чувствительным в семье и никогда не бывал ничем довольным. Разговор он обычно заканчивал фразой «Надеюсь, когда-нибудь ты найдешь свое счастье!». На самом же деле... я счастлив и живу хорошо, но папа этого ни за что не признает. То, что я сейчас прекрасно живу, несмотря на все пережитое в детстве, для него угроза.*

30-летняя Надя вспомнила несколько случаев, когда отцу с помощью газлайтинга удавалось убедить ее и маму, что они сумасшедшие:

*Когда мне было лет пятнадцать, папа опять не пришел вечером домой, и мы с мамой пошли его искать. Мы увидели, как он заходит в бар недалеко от дома с какой-то женщиной. Он не заметил нас, мы вернулись домой и стали ждать его возвращения. Вернувшись, он соврал, что работал допоздна. Мама тогда не хотела затевать скандал, но мы обе знали, что увидели.*

*В другой раз я пошла с друзьями в кинотеатр, а отец сидел на том же сеансе в последнем ряду — с другой женщиной. Я поняла, что он тоже меня заметил, но мы ничего друг другу не сказали. Мне стало очень неловко перед друзьями, но на следующее утро за завтраком я сказала ему, что видела его в кинотеатре. Он сказал, что я чокнутая, и даже рассмеялся. Вот так он всегда себя и вел.*

Как в фильме «Газовый свет», многие мои клиенты всерьез начинали сомневаться в своем здравомыслии, когда родитель-нарцисс отвечал ложью на их рассказ о произошедшем.

Я заверяю их, что они не сошли с ума. Они всего лишь стали жертвами сводящего с ума поведения, известного как газлайтинг: методики контроля, которой пользуются родители-нарциссы.

## Триангуляция и не прямое общение

При здоровом общении, если вы хотите что-то кому-то сообщить, сразу говорите об этом ему. А вот триангуляция — одна из форм непрямого общения. В нарциссических семьях часто бывает, что один человек говорит с другим о третьем, вместо того чтобы двоим сразу поговорить друг с другом. Сообщение в конце концов доходит до адресата, но зачастую в искаженном виде, как в старой детской игре «испорченный телефон».

Между здоровыми и нездоровыми методами общения есть явная разница: прямое общение — это прямая линия, не прямое — треугольник. Зачем кому-то из членов семьи использовать триангуляцию, чтобы передать сообщение? Этот человек научился говорить неискренне и не прямо, чтобы не пострадали его чувства. Или он на собственном опыте узнал, что прямое выражение чувств приводит к ссорам, поэтому считает, что общаться через посредника безопаснее. Подобное пассивно-агрессивное поведение — способ кого-то косвенно задеть. Если человек злится на кого-то из членов семьи, он может выместить свои чувства, при этом не общаясь напрямую с тем, на кого злится. Конечно же, никакие проблемы так решить невозможно. Они никуда не деваются, и в воздухе повисает тревожное, напряженное ощущение.

Рассмотрим для примера триангуляцию, которой пользуется 60-летняя Кэндис. Она очень разозлилась на свою 32-летнюю дочь Лану, но решила передать свой гнев косвенным путем. Вот что произошло: Кэндис приготовила большой званый ужин для родственников, а Лана в последнюю минуту позвонила и сказала, что не сможет приехать,

поскольку у нее нет сил. Приглашения получили и трое детей Ланы — соответственно, и они никуда не поехали. Вместо того чтобы позвонить Лане и прямо сказать ей, как ее это задело и расстроило, Кэндис весь день пережевывала эту тему, рассказывая всем родственникам, какая Лана бестактная и грубая. Кэндис явно надеялась, что ее слова дойдут до Ланы и она почувствует себя виноватой. И в самом деле, на следующий день Лане позвонил брат и сказал, что мама целый день сплетничала о ней на вечеринке. Женщину очень задело то, что мама о ней так говорила в присутствии всей семьи. Она после этого не один день чувствовала себя виноватой, но напрямую с мамой так об этом и не поговорила. Встретившись в следующий раз, они вели себя так, словно ничего не произошло. Лана и ее брат отлично знали, что, если попытаться об этом поговорить, это лишь приведет к новым проблемам, потому что мама начнет все отрицать.

44-летняя Оливия, мать-нарцисс, была очень расстроена из-за того, что ее 20-летний сын стал алкоголиком и у него из-за этого возникли проблемы в жизни. Особенно ее беспокоило то, что его поведение выставит ее как мать в негативном свете, да и вообще плохо скажется на репутации семьи. Вместо того чтобы напрямую поговорить с сыном и посоветовать ему обратиться за помощью, она предпочла излить свое недовольство в разговоре с другим сыном, 22-летним Гриффином. Вот что Гриффин сказал мне о косвенных посланиях своей матери:

*Маму, похоже, больше волнует то, что о проблемах брата подумают другие. Мне очень не нравилось слушать, как она ругает брата, хотя я и знал, что у него проблемы. Но это меня не удивляло. Она всегда пряталась за чужими спинами. Знаете, это как-то печально: она пришла ко мне, чтобы пожаловаться и рассказать, насколько расстроена, а вот поговорить с братом и узнать, что с ним происходит? Ни за что.*

Триангуляция явно не решает никаких проблем, зато помогает сохранить атмосферу постоянной драмы. Она приводит к недоверию и чувству незащищенности, потому что члены семьи шепчутся друг у друга за спиной, вместо того чтобы попытаться решить назревший вопрос.

## Проекция

Проекция — процесс, при котором человек переносит свои эмоции на другого. Нарциссы не принимают и не разбираются со своими чувствами, а проецируют их на других. Так что, если, скажем, мать-нарцисс злится, она может спросить у дочери: «София, почему ты сегодня ведешь себя так агрессивно?» Софии, естественно, покажется, что это замечание ничем не спровоцировано, поскольку не имеет к ней никакого отношения. Представляете, в каком смятении будет ребенок? Конечно, она усвоит эту ситуацию и решит, что с ней что-то не так, даже если не понимает, что произошло. Именно так дети нарциссов часто становятся козлами отпущения для несчастливых, не любящих себя родителей.

Еще проекция хорошо заметна, когда родители обвиняют ребенка в поведении, связанном с их собственными недостатками. Например, если отец чувствует себя неполноценным, то может постоянно обзывать сына невежей или глупым. Или мать, которая не смогла приложить достаточных усилий, чтобы добиться успеха в карьере, назовет дочь-подростка ленивой.

50-летний Келвин рассказал мне о поведении матери, которое она так и не признала, и в этой истории проекция была хорошо заметна:

*Хотите верить, хотите нет, но моя мама была воровкой. Я уверен, что она была клептоманкой, но никакого лечения не получила. Мы ничего никогда ей не говорили, но, когда мы были маленькими, она постоянно воровала по мелочи в Walmart*

*и продуктовых магазинах. Это само по себе плохо, но она обвиняла во всем нас, говорила, что мы воры и у нас будут проблемы — из-за того, чего мы вообще не делали. Я настолько не понимал, что происходит, что даже объяснить этого не могу. Мы все видели, что происходило, но у нас не было ни сил, ни смелости перечить ей.*

Интересно, как вообще маленькие дети выдерживают такое подлое насилие.

Вот еще один пример проекции: 50-летняя женщина искренне считает, что знает все о чувствах 25-летней дочери Кайлы, и постоянно говорит и ей самой, и другим людям откровенную неправду, начинающуюся со слов вроде: «Кайла это ненавидит...» или «Кайла бы ни за что этого не сделала...» По большей части эти утверждения — проекция чувств матери, которые не имеют ничего общего с девушкой. Например, когда та стала социальным работником, первым, что сказала ей мать, было: «Ты ведь даже людей не любишь!» На самом деле Кайла очень общительная и компанейская женщина, так что замечание матери крайне далеко от истины. Когда Кайла поняла, что неверные утверждения о ней по большей части проекции собственных установок и чувств матери, в голове довольно быстро сложилась настоящая картина структуры ее семьи. Поняв это, Кайла почувствовала облегчение и уверенность в себе.

## Пристыживание и унижение

Есть ли лучший способ для родителей-нарциссов отбить у ребенка всякое желание чем-нибудь интересоваться, чем пристыживание и унижение? Эта распространенная тактика заставляет всех членов семьи ходить на цыпочках, помогая родителю сохранить контроль. Хрупкое самолюбие и ненависть к себе заставляют нарцисса проецировать эти унижительные чувства на других. Пристыживание и унижение — формы



эмоционального насилия. Их можно выражать разными способами: словесно принизить, злобно посмотреть, сделать резкий жест или просто отвернуться и уйти.

Не менее болезненный удар родители-нарциссы могут нанести, публично пристыдив ребенка в социальных сетях. Я в 2018 г. давала на эту тему интервью британской газете The Sun. Редакторы нашли в сети несколько видео, в которых родители наказывали своих детей, публично унижая их в интернете. На различных видео родители переезжали на машине Xbox, поджигали рождественские подарки, брили ребенка налысо или делали ему странную прическу, а потом говорили что-то вроде: «Будешь так ходить, пока не начнешь себя вести лучше в школе». Я изумилась, увидев, сколько просмотров набирают эти видео. Я поделилась с репортером The Sun своим мнением:

*Это не просто эмоциональное насилие — оно заставляет во взрослом возрасте страдать от сильнейших сомнений в себе, страха и тревоги, которые не пройдут никогда. Дети уважают тех, кто уважает их и их нежные чувства. Если вы хотите, чтобы ребенок стал добрым и любящим и умел проявлять эмпатию в отношениях, в том числе с собственными детьми, вы должны сами дарить ему такие чувства\*.*

В это трудно поверить, но иногда нарциссы стыдят и унижают своих детей за хорошие поступки. Так, 52-летняя Дженнифер рассказала мне, что ей очень трудно гордиться своими достижениями, потому что ее мать-нарцисс постоянно заставляла ее стыдиться:

*Я нередко получала призы за успехи в научных дисциплинах, когда училась в средней и старшей школе, но, когда я говорила*

---

\* [thesun.co.uk/news/6006140/internet-child-shaming-parents/](https://thesun.co.uk/news/6006140/internet-child-shaming-parents/).

*об этом маме, она всегда отвечала что-то вроде: «Не воображай о себе слишком много и не рассказывай об этом другим, а то они подумают, что ты хвастунья». Вместо того чтобы гордиться мной, мама злилась при упоминании призов. И я постепенно научилась держать свои успехи при себе.*

Зачем мать Дженнифер стыдила дочь за то, что та выиграла школьный приз? Потому что нарцисс не может стерпеть того, что дочь добилась успеха в том, чего она сама никогда не умела.

40-летний Джек рассказал, что отец в детстве очень любил говорить ему: «Ты кем вообще себя возомнил?» Обычно такое случалось, когда Джек просто был собой и веселился. Если отец по каким-то причинам не одобрял поведения сына, то тут же портил ему настроение этим грубым вопросом. Джек сказал мне, что в детстве на самом деле даже не понимал, что имел в виду отец, но сейчас осознает, что этот вопрос до сих пор на него давит.

*Я когда-то любил рассказывать анекдоты и просто дурачиться с друзьями. Иногда приятно посмеяться и сделать какую-нибудь глупость. Но мой отец был ворчливым стариком без чувства юмора и не терпел, когда я выглядел счастливым или просто веселился. Мне всегда было больно, когда он спрашивал: «Ты кем вообще себя возомнил?» — потому что я не считал себя особенным, а просто веселился, ну по крайней мере пробовал. Но он заставлял меня стыдиться того, что я счастлив. И я до сих пор ловлю себя на том, что сдерживаюсь в общении с другими, пытаюсь не быть собой.*

40-летняя Сара постоянно слышала от матери-нарцисса распространенную, но совершенно неуместную фразу: «Что с тобой?» Если родитель задает такой вопрос сочувствующим

тоном, беспокоясь, что у ребенка какие-то проблемы или ему плохо, и давая ему возможность поделиться чувствами, — это хорошо. Но у нарцисса этот вопрос обычно звучит раздраженно, примерно как «Да что с тобой?!», словно чтобы пристыдить ребенка за какой-то изъясн. Когда родитель — человек, от которого ребенок зависит во всем, — показывает, что с ребенком что-то не так, юный человек усвоит замечание и поверит ему. Он спросит себя: «А что со мной?» — а потом попытается ответить на этот вопрос. Возможно, основываясь на своих ограниченных знаниях и опыте, он даже найдет что-нибудь «такое». Именно так дети нарциссов усваивают негативные установки вроде «я недостаточно хорош» или «я плохой человек». После этого стыд становится хроническим, и от него трудно избавиться.

Сара рассказала мне свою историю:

*Мама давала мне понять, что я делаю все неправильно или ненормально. Она никогда меня ни за что не хвалила, даже если у меня хорошо получалось что-то важное для меня. Я всегда должна была сделать что-то лучше, намного лучше. И я никогда не могла расслабиться. Я всегда пребывала в состоянии сверхбдительности, ожидая, что она теперь скажет, чтобы в очередной раз заставить меня почувствовать себя неумехой. Я всегда боялась сделать ошибку.*

45-летняя Мэнди росла с матерью-нарциссом, которая требовала хвалить ее за все, что она делала, включая готовку. Отец всегда осыпал ее преувеличенными комплиментами вроде: «Ух ты, очередной обед на пять звезд, милая!» Остальные тоже старались ей польстить. Мэнди же только убирала со стола, потому что мама не учила ее готовить. Когда Мэнди выросла, она все же научилась готовить для себя, но каждый раз, когда ее родители приходили в гости, они давали ей понять, что считают ее ужасной поварихой. Она очень

старалась порадовать отца с матерью фирменными блюдами, но мама жестоко подтрунивала над ней: «Должно быть, мои поварские гены тебе не передались!» Если учесть, сколько лет мама отмахивалась от нее и принижала ее, Мэнди верила негативным комментариям и считала, что ее стыдят за дело.

Лишь благодаря нашей совместной работе Мэнди удалось распутать этот клубок негатива. Во время одного из сеансов она показала мне фотографию дощечки, которая висит на стене ее кухни: «Большинство людей, поевших на этой кухне, затем жили нормальной, здоровой жизнью». Я сделала Мэнди комплимент за пронизательность и чувство юмора.

К сожалению, пристыживание и унижение обладают огромной силой. Если ваши родители пользовались такой тактикой, то вы понимаете, насколько эффективно она прибавляет любые эмоции и заставляет сомневаться в себе. Особенно сильно она травмирует детей, которые только начинают учиться межличностным отношениям. Например, 29-летний Уильям рассказал печальную историю о том, как отец унизил его, когда молодой человек учился в средней школе. У меня сердце кровью обливалось.

*Когда я был маленьким, отец вел себя как гад. Да, я был не идеальным ребенком, но наказания были совсем уж неуместными. В общем, у меня в школе возникли проблемы из-за того, что я таскал девочку за волосы. Она мне нравилась, была милой — в общем, я с ней так флиртовал, наверное. Но моих родителей вызвали в школу, чтобы обсудить мое поведение. Отец был разъярен и отказался приходить, сказав, что справится с этим сам. На следующий день в интернете появилось видео: я шел в школу пешком вслед за отцовской машиной, а на груди у меня красовался большой плакат «ЗАБИЯКА». После этого я замкнулся в себе, ужасно боясь любого нового унижения.*



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

