

КЭРИЛ  
МАКБРАЙД



СВОБОДА  
ОТ НАРЦИССА

Как выйти  
из травмирующих

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

МИФ

# Оглавление

Примечание автора .....	10
Введение .....	11
<b>Часть первая. Как распознать проблему</b> .....	15
Глава первая. Как мне это понять: не с нарциссом ли я в отношениях? .....	17
Глава вторая. Ты не тот человек, кем был до свадьбы! Динамика отношений .....	34
<b>Часть вторая. Освобождение</b> .....	53
Глава третья. Если один из супругов — нарцисс: оставаться или уходить? .....	55
Глава четвертая. Что будет лучше для детей? Какое решение выбрать? .....	75
Глава пятая. Бракоразводный процесс: война в зале суда .....	92
Глава шестая. Ищем помощников: кто должен быть в вашем «войске» .....	126
<b>Часть третья. Исцеление от психологических травм, нанесенных нарциссом</b> .....	155
Глава седьмая. Боевые действия после развода: как обеспечить внутреннюю оборону .....	157
Глава восьмая. Идем вперед: доспехи исцеления .....	184

Глава девятая. Родительская эмпатия и ваш травмированный ребенок .....	214
Глава десятая. Пилотный проект AIMS .....	249
Благодарности .....	283
Библиография .....	289
Ресурсы по эмпатии .....	292
Ресурсы для детей .....	294
Кинотерапия .....	298
Об авторе .....	301

*Посвящается  
моим любящим детям и ангелочкам-внукам:  
Нейту, Паул, Мегган, Дэвиду, Маккензи,  
Изабелле, Деклану, Киллиану, Алексу и Кену*

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

# Примечание автора

Примеры, случаи из жизни и персонажи этой книги реальны и взяты из моего жизненного опыта, исследований и клинической практики. Имена и детали были изменены, в некоторых случаях персонажи и ситуации являются составными.

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

# Введение

Последние 12 лет к моему холодильнику приклеена записка, на которой написано: «Следуй за своей целью — и Бог дарует тебе твою мечту». Я повесила ее, когда писала свою первую книгу — «Достаточно хорошая»<sup>\*</sup>. Записка измялась и выцвела, но по-прежнему каждый день приветствует меня.

На протяжении всей своей карьеры я стремлюсь помочь людям осознать, какие многочисленные сложности появились в их жизни из-за того, что их семьи были дисфункциональными, и исцелить этих людей от последствий искаженной любви. За тридцать с лишним лет работы психотерапевтом я убедилась, что нарциссизм — расстройство личности, простирающееся далеко за пределы обычного эгоизма и самолюбия, — самая частая причина проблем в семье. Нарциссы имеют грандиозную потребность в похвалах и внимании. Они часто переоценивают собственные умения, но окружающих всегда принижают — особенно тех, кого, по их словам, любят. Близкие отношения с нарциссом бывают пьянящими и всепоглощающими, но часто в конце концов нарцисс полностью

---

<sup>\*</sup> Макбрайд К. Достаточно хорошая. Путь исцеления для женщин, выросших рядом с нарциссическими матерями. Нижний Новгород: Издательство Елены Терещенковой, 2019. *Прим. ред.*

поглощает вас: ваши надежды и мечты, ваше спокойствие, ваши деньги.

Как клинический психолог я не раз слышала слова боли и видела слезы пострадавших от чужого нарциссизма: маленьких и повзрослевших детей, партнеров и супругов, жертв насилия и преступлений. Работа привела меня и к судебнo-медицинским допросам, и к показаниям свидетелей-экспертов. Я немало взаимодействовала с судебной системой, адвокатами, судьями, сотрудниками сил правопорядка и социальными службами — и приобретенным опытом я воспользуюсь, чтобы помочь вам в этой книге.

После выхода моей первой книги мне пришло много писем от читателей. Они делились своими историями о жизни с матерями-нарциссами. Для меня было большой честью получить такой отклик от людей со всего мира, я была очень тронута читательскими обращениями. Однако, кроме отношений с матерями, мои читатели хотели обсудить со мной и романтические отношения. Прочитав первую книгу, они поняли, что нарциссизм матерей настолько исказил их ожидания от любви, что они вступали в отношения только с нарциссами. В письмах читатели рассказывали, как оказались заперты в конфликте с партнером, терпели бесконечные споры и манипуляции, тратили много денег на юристов — но не могли полностью разрешить этот конфликт. Почти в каждом письме слышались нотки отчаяния. Почему они постоянно попадают в отношения с нарциссами? Их вопросы заставили меня провести больше исследований и клинической работы, и результатом стала вторая книга.

Читая книгу, помните: я всем сердцем хотела бы физически находиться рядом с вами в этом путешествии к самопознанию. Жить в таком смятении и с такой болью сложно. Трудно

и понять, как отношения, так мощно и всепоглощающе начинавшиеся, настолько деградировали. Любовь — это величайший дар, который мы преподносим друг другу, но нарциссы не способны любить. Они очаровательны, особенно в начале отношений, но их способность понимать чужие чувства и сопереживать ограничена. Это сбивает партнера с толку и причиняет немало страданий. Когда у нарциссов рождаются дети, на них все вышперечисленное тоже действует разрушающе.

Если ваши родители — нарциссы или если вы попали в западню отношений с нарциссом, скорее всего, это мешает вам жить цельной, здоровой жизнью. Я верю, что вы сможете избавиться от причиненных нарциссом страданий, узнать о себе больше, исцелить себя и помочь исцелиться вашим детям. Надеюсь, книга даст вам важную информацию, которая по-настоящему изменит и вашу жизнь, и жизнь ваших близких.

Эта новая книга разделена на три части: «Как распознать проблему», «Освобождение» и «Исцеление от психологических травм, нанесенных нарциссом». Сначала вы узнаете, как идентифицировать проблемы, которые партнер-нарцисс создает вам и вашим детям. Потом — как разобраться в запутанной динамике отношений, как взвесить все за и против и решить: остаться в отношениях или уйти и когда нужно это сделать, чтобы уберечь себя и детей. И наконец, вы получите «дорожную карту» для восстановления. Поскольку к разводу, скорее всего, будет привлечена судебная система, в книге описаны возможные проблемы, с которыми вы столкнетесь, и пути их решения. Кроме того, я изложу свои идеи по поводу необходимых судебных реформ.

Из этого практического руководства вы узнаете, как выбрать лучшую для вас и ваших детей стратегию поведения, если ваш



партнер — нарцисс. Не пытайтесь сориентироваться в бракоразводном процессе самостоятельно. Изучите книгу, чтобы заранее знать, как нарциссы реагируют на несогласие, раздельное проживание, развод, определение опеки над детьми. Я расскажу вам о том плохом, через что пришлось пройти некоторым людям в нарциссических отношениях, а также поведаю и о положительной стороне освобождения, о здоровом, исцеляющем опыте, который вы можете пережить. Если вы узнаете в этих историях себя или своего партнера/супруга, то, надеюсь, у вас хватит духа пойти до конца и сделать шаг к свободе и к себе.

Послание данной книги — это послание надежды. Если вы когда-нибудь в отчаянии смотрели на партнера и думали: «*Освобожусь ли я когда-нибудь от тебя?*» — то знайте, что ответ — здесь. Вы можете освободиться. Эта книга даст вам необходимые инструменты, чтобы защитить и окружить заботой себя и детей. Когда вы поймете, почему же ваша жизнь идет шиворот-навыворот и вверх тормашками, вы сможете снова найти ваше истинное «я». Сможете освободить себя и своих детей от последствий искаженной любви. Давайте же начнем.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

