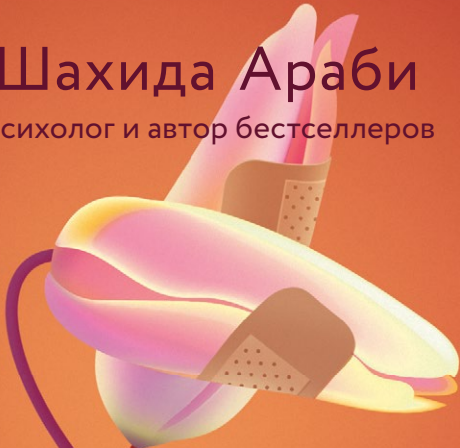


Шахида Араби

Психолог и автор бестселлеров



ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ НАРЦИССОВ

Как исцелить травмы
и научиться
строить здоровые
отношения

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

Перевод: Людмила Головинной

МИФ

Оглавление

Предисловие автора	12
Введение	16
Сноски	93
Поисковые вопросы. Введение	95

Часть 1

Психологическая травма взрослых детей родителей-нарциссов

Пять вредных, лживых убеждений, которые внушают нам родители-нарциссы	99
Ссылки	109
Поисковые вопросы. Пять вредных, лживых утверждений, которые внушают нам родители-нарциссы	111
Дети родителей-нарциссов оказываются в зоне невидимых боевых действий	113
Ссылки	130
Реконструкция травмы	132
Ссылки	150
Поисковые вопросы. Цикл повторения травмы	151
Что значит быть жертвой комплексной травмы вследствие нарциссического насилия	153
Ссылки	163
Говорят участники опроса	164
Что говорят психологи о нарциссическом насилии в детстве	199

Часть 2

Межличностные и любовные отношения у взрослых детей родителей-нарциссов

7 непонятных для окружающих вещей, которые вы делаете в силу воспитания нарциссическими родителями	209
Мощный эффект бомбардировки любовью и прерывистого подкрепления	217
Ссылки	226
10 моделей любовного поведения у детей родителей-нарциссов	227
5 больших преимуществ холостяцкой жизни для восстановления после трудного детства	236

Часть 3

Нарциссические матери и отцы

8 характерных черт нарциссических матерей	247
Проблемы с папой. Дочери нарциссических отцов	259
Ссылки	286

Часть 4

Исцеление и перевоспитание внутреннего ребенка

Перерезание эмоциональной пуповины. Прекращение или сокращение контактов с токсичными родителями	293
Ссылки	308
Исцеление и перевоспитание внутреннего ребенка	309
Методики исцеления взрослых детей родителей-нарциссов	346
Ссылки	383

Часть 5

Упражнения для взрослых детей родителей-нарциссов

Проявления разных аспектов внутреннего «я»	389
Рольевое «я», смена ролей и истинное «я»	396

Преодоление привычки угождать	402
Борьба с синдромом самозванца	410
Как установить контакт со своим внутренним ребенком	415
Как научиться управлять гневом	420
Как научиться горевать и проживать утрату	426
Коммуникативные навыки для общения с трудными родителями	433
Отстраненность при уходе	438
Преодоление самоизоляции	451
Навыки психологической адаптации и эмоциональной регуляции для взрослых детей родителей-нарциссов	455
11 способов позаботиться о своем истинном «я»	468
Говорят участники опроса. Взрослые дети родителей-нарциссов дают советы тем, кто идет по пути исцеления	476
Суперспособности детей нарциссических родителей	497
Дополнительные ресурсы	504
Ссылки	506

Совершили ли родители-нарциссы хоть что-нибудь хорошее в этой жизни? Безусловно. Они произвели на свет детей, и теперь те стараются исцелить мир, который они пытались разрушить.

Шахида Араби

Предисловие автора

Эта книга поможет восстановить психическое здоровье и предназначена для эмпатических взрослых детей, воспитанных родителями с нарциссическим типом личности. В книге пять частей, которые помогут читателям расширить свои знания о проблемах нарциссического насилия в детские годы и использовать эту информацию как практическое руководство на пути к восстановлению и исцелению собственной психики. Отметьте эту страницу закладкой, чтобы вернуться к ней, когда вам понадобится какой-либо конкретный раздел.

В разделе «Введение» дается обстоятельное описание и подробный анализ особенностей родителей нарциссического типа, их характерных черт и тактики поведения. Анализируются последствия воспитания, полученного в такой семье. Приводятся результаты опроса 733 взрослых — детей родителей-нарциссов, любезно согласившихся поделиться своими историями, своими взглядами и соображениями, которые оказались крайне полезными для создания этой книги.

Часть 1 посвящена влиянию детской психологической травмы на мозг и на модели поведения, на основе которых дети родителей-нарциссов выстраивают отношения с другими людьми во взрослом возрасте. Большое внимание в этом разделе уделяется реконструкции психической травмы: как травмы, полученные нами в раннем детстве, делают нас легкой добычей людей-хищников во взрослом возрасте и каким образом можно разорвать этот порочный круг. В конце этого раздела вы получите подробную информацию о симптомах и последствиях

жестокое обращение в детском возрасте из первых рук — от психологов и пострадавших.

В части 2 рассказывается о том, как взрослые дети родителей-нарциссов выстраивают свои любовные, романтические и дружеские отношения. Выясняется, что они «любят по-другому», поскольку сталкиваются со множеством проблем в межличностном общении (в частности, вступают в отношения с партнерами, очень похожими на их родителей, демонстрируют характерные стили привязанности и испытывают трудности с доверием к себе и другим).

Часть 3 предлагает вниманию читателя анализ уникального опыта жизни в семье, где мать и отец относятся к нарциссическому типу личности. Раздел включает мою популярную серию «Проблемы с папой», которая посвящена исключительно анализу отношений дочерей с отцами-нарциссами. В современной научной литературе эта тема представляется недостаточно хорошо проработанной.

Части 4 и 5 фокусируются на вопросах исцеления и перевоспитания внутреннего ребенка. Дается обстоятельное описание конкретных методик исцеления (как традиционных, так и альтернативных), разработанных для детей родителей-нарциссов. Представлены практические упражнения, которые помогут взрослым детям нарциссических родителей восстановить гармоничные отношения со своим внутренним ребенком.

Практические упражнения в части 5 созданы специально для того, чтобы помочь взрослым детям родителей-нарциссов справиться с типичными проблемами, которые возникают в их жизни. К ним относятся, например, склонность к чрезмерному угождению другим людям, работа со своим внутренним ребенком, проживание горя, преодоление самоизоляции, поиск и выбор

партнера после пережитого нарциссического абьюза, проблема управления гневом, приобретение навыков эмоциональной регуляции.

В этих главах мы обсудим, как отказаться от любых контактов с токсичным родителем, и дадим советы о том, как себя вести тем, кто вынужден по каким-либо причинам поддерживать общение. Кроме того, мы поговорим о жизненных навыках, которые понадобятся на пути к восстановлению психического здоровья, а также о «суперспособностях», которыми обладают взрослые дети родителей-нарциссов и которые можно творчески использовать для того, чтобы наилучшим образом прожить жизнь. Токсичные люди часто обращают эти особенности против взрослых детей родителей-нарциссов, однако те же самые качества можно использовать и для того, чтобы избавиться от токсичных людей и вести свободную, успешную и спокойную жизнь.

В текст книги вплетены личные истории, записанные мною при опросе 733 взрослых детей родителей-нарциссов, а также мнения психологов и психиатров, которыми они поделились во время интервью. Некоторые истории заканчиваются поисковыми вопросами, призванными помочь составить более полную картину и подчеркнуть основные моменты.

Хотя лучше читать этот сборник от начала до конца, можно распорядиться им и по-другому — выбирать разделы, которые кажутся вам наиболее актуальными. Однако я рекомендую непременно прочитать введение и оставить побольше времени на изучение последних глав, поскольку они, вероятно, составляют наиболее важную часть этой книги.

Искренне надеюсь, что эта книга поможет расширить ваши познания, послужит источником вдохновения и откроет перед

ШАХИДА АРАБИ

вами новые возможности. Эмпатичные взрослые дети родителей-нарциссов обладают огромным запасом силы и жизнестойкости и многое способны дать этому миру.

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

Введение

Постоянное чувство опустошенности и одиночества. Всепринимающее ощущение, что ты никогда не чувствовал себя защищенным, достаточно хорошим или достойным. Что в детстве тебя редко выслушивали, понимали, признавали и уважали твои чувства и переживания. Что тобой пренебрегали, обижали, делали козлом отпущения или выставляли в невыгодном свете при сравнении с другими. Что ты постоянно старался угождать людям и вел нескончаемый негативный внутренний диалог. Что тебе приходилось лезть из кожи вон или заниматься самосаботажем либо ради того, чтобы доказать свою состоятельность, либо чтобы подсознательно доказать «правоту» своего родителя. Прибегать к деструктивному поведению, чтобы заполнить пустоту. Во взрослом возрасте повторять модель токсичных отношений с партнерами, знакомыми и друзьями или оказываться в токсичных ситуациях, когда чувствуешь, что тобой манипулируют, используя в своих интересах. Тебе знакомы такие вещи, как причинение себе вреда, зависимость и компульсивное поведение. А еще чувство выученной безнадежности в отношении будущего. Если все это кажется вам знакомым, возможно, вы ребенок родителей-нарциссов.

Дети родителей-нарциссов растут с чувством, будто они никому не нужны. Они рано укрепляются в мысли, что с ними что-то не так. Они стараются найти внешнего «спасителя»,

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

который явился бы к ним и избавил их от невыносимой боли. В результате в их жизнь легко могут ворваться злоумышленники, накрыв их любовной бомбардировкой и на какое-то время превратившись в рыцарей-спасителей в сияющих доспехах. Эти глубинные раны — низкая самооценка, чувство ущербности и неполноценности — могут привести их к еще большему запутыванию в сетях комплексной травмы.

Снова и снова взрослые дети родителей-нарциссов попадают в ситуации, когда их травмы воссоздаются повторно: во взаимоотношениях с друзьями, в романтических отношениях и во взаимодействии с деловыми партнерами, которые поразительно похожи на токсичных опекунов и значимых взрослых, воспитывавших их в детстве. На протяжении всей взрослой жизни они чувствуют себя пленниками постоянного хаоса и дезорганизации нормальной деятельности, испытывая стремление к самотажу и саморазрушению и не догадываясь почему. Многие всю жизнь подвергаются буллингу, который только подкрепляет и бетонирует нездоровую систему убеждений, сформировавшуюся и прочно усвоенную в детстве.

Идентичность взрослых детей, которые воспитывались в семье родителей-нарциссов, постепенно рассыпается на фрагменты, и большую часть их пути к исцелению составляют поиски дороги назад — к своей целостности. Необходимо проделать большую внутреннюю работу и приложить массу усилий по исцелению как на телесном, так и на психическом уровне, чтобы восстановить свое «истинное “я”» — «я», которое было запрятано и погребено под многочисленными глубинными ранами, нанесенными жестоким обращением в детском возрасте.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

