

Жан-Шарль Бушу



ВО ВЛАСТИ НАРЦИССА

Как распознать
эмоциональное
насилие,
дать отпор
и исцелиться

Перевод
Станислава Белецкого

МИОО

Содержание

Предисловие	11
Введение. Кто такой нарциссический перверт?	13
Знакомство с ключевыми понятиями	21
Часть I. Анализ психологии перверта	43
Глава 1. Речь: любимое поле битвы нарциссического перверта	45
Глава 2. Хрупкий нарцисс	57
Глава 3. Перверт: ребенок в теле взрослого	66
Глава 4. Нестерпимое горе	75
Часть II. Знакомство со стратегиями перверта	81
Глава 5. Стратегии перверта	83
Глава 6. Заманить и изолировать: приемы подчинения жертвы	91
Глава 7. Использование третьего	94
Глава 8. Обесценивание, манипуляция и потребность контролировать другого	96
Глава 9. As if: перверты-клеветники	98
Глава 10. Отношения сильной зависимости	101
Часть III. Как порвать с первертом	103
Глава 11. Влияние перверта на жертву	105
Глава 12. Как противостоять нарциссическому перверту	117

Часть IV. Как научиться сочувствовать перверту	143
Глава 13. У истоков перверсии	145
Глава 14. Пути сострадания	166
Глава 15. Перверт и его жертва в безумном вальсе ...	185
Заключение	189
Практика. Вопросы и ответы	191
Знакомство с ключевыми понятиями	193
Приложение	198
Об авторе	206

Не знаю, что значит такое,
Что скорбью я смущен;
Давно не дает покоя
Мне сказка старых времен.

Прохладой сумерки веют,
И Рейна тих простор.
В вечерних лучах алеют
Вершины дальних гор.

Над страшной высотой
Девушка дивной красы
Одеждой горит золотою,
Играет златом косы,

Златым убирает гребнем.
И песню поет она:
В ее чудесном пенье
Тревога затаена.

Пловца на лодочке малой
Дикой тоской полонит;
Забывая подводные скалы,
Он только наверх глядит.

Пловец и лодочка, знаю,
Погибнут среди зыбей;
И всякий так погибает
От песен Лорелей.

Генрих Гейне, 1832*

* Перевод Александра Блока. Приводится по изданию: Блок А. Стихотворения. Книга третья (1905–1914). — М. : Мусaget, 1916. — С. 64–65.

Предисловие

В начале лета 2015 года я ненадолго съездила в Тулузу. Компанию мне составила моя подруга Ракель, она хотела сходить там на концерт.

Ракель в то время пыталась выйти из депрессивного состояния, вызванного очень токсичными романтическими отношениями.

До концерта оставалось несколько часов, и мы отправились гулять по улочкам старого города. Мы набрали на большой книжный магазин и решили зайти в него. Там, среди сотен книг, одна сразу привлекла мое внимание: *Les Pervers Narcissiques* Жана-Шарля Бушу. Я наугад открыла страницу, прочла пару строк и сказала Ракель: «Да это же просто сокровище!»

Жан-Шарль Бушу рассказывает о механизмах перверсивного нарциссизма так, как мне, будь я писательницей, захотелось бы рассказать о них: простым и ясным языком, чтобы всякий читатель смог понять, как работают его механизмы и, главное, как не стать их мишенью. Эта книга меня пленила, потому что в ней четко и доступно изложены непростые концепции.

Мне хотелось, чтобы Ракель прочла ее, но с ее уровнем французского она вряд ли смогла бы насладиться оригиналом. После возвращения в Барселону я попыталась найти эту книгу в переводе на испанский, но не обнаружила. Как же так? Эту книгу просто необходимо перевести, и не только на испанский!

Я связалась с автором, который подтвердил, что существует лишь одно издание — на французском. И я выразила готовность перевести книгу на испанский, на что Бушу сказал: «Сначала найдите издателя». С этого началось наше приключение.

С тех пор я побывала не на одном семинаре и не на одной конференции Жана-Шарля Бушу. Я не раз была свидетелем тому, с какой радостью и благодарностью публика его принимала: «Спасибо, что открыли мне глаза», «Благодаря вам я сумел вынырнуть из омута», «Теперь я наконец-то осознал, в каких отношениях пребывал», «Ваша книга спасла мне жизнь» и т. п.

С самого начала идея перевода книги вызывала энтузиазм у всех, кто был вовлечен в процесс. Командная работа и синергия принесли плоды.

Я благодарна Росио и Элене Морилья за их бескорыстный вклад в проект и Рафаэлю Касасу за финансовую поддержку.

Переводить книгу и писать введение для издания на испанском было большой честью для меня. Я надеюсь, что эта книга внесет вклад в популяризацию практической психологии.

*Лидия Куско,
Барселона, июнь 2016 года*

Введение

Кто такой нарциссический перверт?

После первого издания этой книги, имевшего, к моему удивлению, большой успех, я получил множество откликов — в виде личных историй, в письмах и на консультациях. Поэтому последующие издания я решил дополнить пересказом историй, которые помогают лучше понять суть проблемы.

Закоренелый нарциссический перверт паразитирует на родственных, рабочих или любовных отношениях, чтобы подчинять себе других. Ему необходима близость, которая позволяет влиять на жертву и не дает ей выйти из-под контроля. Нарциссический перверт холоден, никогда и ни в чем себя не винит (потому что проецирует свои аффекты на другого), зато всегда готов стыдить других.

Ценности, чувства и поведение нарциссического перверта меняются в зависимости от окружения и обстоятельств. Внешне он дружелюбен и умело имитирует отзывчивость и симпатию. Он обольстителен и, если понадобится, будет вести себя крайне услужливо, особенно если это позволит ему добиться своих целей, нередко за чужой счет. Он никогда не считается ни с потребностями, ни с чувствами других, но играет на них, чтобы манипулировать жертвой, изолировать ее и добиться от нее нужного ему поведения. Он эгоцентрик

и, хотя сам лжец, от других требует искренности и соответствия идеалам. Как правило, мастер слова; прибегает к двусмысленности и заставляет другого видеть в нем жертву, чтобы целенаправленно вызвать сочувствие к себе или растрогать. Хотя зачастую нарциссический перверт лишен здоровых ценностей, он взывает к морали и общественным устоям для достижения своих целей. Он умеет подбирать железные аргументы для оправдания своих поступков. Часто он ревнует и изменяет. Он не выносит критики, однако сам критикует других безостановочно. Ему жизненно необходима подпитка за счет жертвы: чем больше он ее презирает, тем более уверен в своих силах. Стоит ему почувствовать тревогу, как он тут же пытается вызвать ее у другого. Мы рассмотрим механизмы, которыми нарциссический перверт пользуется, чтобы свалить на других свои страхи, злобу и чувство вины. Иными словами, свое душевное расстройство.

Итак, вряд ли в природе существует нарцисс с идеально проявленными перверсивными качествами, но не стоит забывать, что каждый из нас порой склонен прибегать к механизмам перверсивного нарциссизма. Так что книга, которую вы читаете, не столько сочинение об этом явлении, сколько навигатор по механизмам и причинам ментальных отклонений, указывающий границу между нормой и патологией.

В этом плане такие персонажи, как Дон Жуан и Казанова, как нельзя лучше иллюстрируют сложность детального описания личности. Дон Жуан обольщает женщин, приглашает их на свидания, но сам на них не приходит, а лишь отправляет слугу проверить, явилась ли дама. Если явилась, Дон Жуан испытывает удовлетворение. Казанова же обольщает женщин и приходит на свидания, соблазняет их и исчезает. Как один, так и другой защищаются от страха, сопряженного с идеей власти, которой они обладают.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks