

ПОКИНЬ
НАРЦИСА
НАЗАВЖДИ

САРА ДЕВІС

ПОКИНЬ НАРЦИСА НАЗАВЖДИ

ЯК ВИЙТИ З АБ'ЮЗИВНИХ
І ТОКСИЧНИХ СТОСУНКІВ

З англійської переклала
Ілона Віннічук

Львів
Видавництво Старого Лева
2024

УДК 159.9
Д26

First published in Great Britain in 2023 by Souvenir Press,
an imprint of Profile Books Ltd.

All rights reserved.

Сара Девіс

Д26 Покинь нарциса назавжди. Як вийти з аб'юзивних і токсичних стосунків [Текст] : Сара Девіс ; переклад з англ. Ілони Віннічук. — Львів : Видавництво Старого Лева, 2024. — 304 с.

ISBN 978-966-448-389-3

Легенда про самозакоханого грецького Нарциса та закохану в нього Ехо — стара як світ, але вона до нині про одержимість та сліпоту ілюзорного кохання та даремність подібних стосунків. Як розпізнати нарциса, розуміти його поведінку, склад розуму, задля особистого відновлення? Як розірвати токсичні стосунки з особою-нарцисом, а найголовніше, як зрозуміти, прийняти і пережити цей досвід?

Ви не можете змінити нарциса, але можете змінити спосіб поводження з ним. Психологиня і терапевтка з психічного здоров'я докторка Сара Девіс, яка спеціалізується на лікуванні нарцисичного насильства, співзалежності, стресу, тривоги та травми, пропонує у цьому практичному посібнику зрозуміти природу стосунків із нарцисом і назавжди звільнитися від них.

УДК 159.9

© Сара Девіс, текст, 2019, 2023
© Ілона Віннічук, переклад, 2024
© Тетяна Омельченко,
дизайн обкладинки, 2024
© Марина Дяченко,
ілюстрація на обкладинці, 2024
© Видавництво Старого Лева,
українське видання, 2024

ISBN 978-966-448-389-3 (укр.)
ISBN 978-1-80081-879-8 (англ.)

Усі права застережено

*Цю книгу присвячую усім тим, хто знайшов у собі
силу, мужність і смиренність, щоб глянути у вічі
нарцисичному насильству і зробити кроки для
особистого зростання, відновлення і руху вперед...*

хай як боляче, важко чи лячно часом було.

Ви — справжнє джерело натхнення.

Ростіть і сяйте надалі

ЗМІСТ

Вступ	9
-----------------	---

Частина перша. НАРЦИСИ І НАРЦИСИЗМ

1. Що таке нарцисизм?	19
Нарцис і Ехо: трагедія	19
Нарцисизм і нарцисичний розлад особистості	23
Явний нарцисизм	25
Прихований нарцисизм	28
Шкала нарциса	39
Що формує нарциса?	41
Нарцисизм у терапії	52
2. Що таке нарцисичне насилля?	55
Визначення ознак нарцисичного насилля	63

Частина друга. НАРЦИСИ І ВИ

3. Ваша секретна зброя — інформація	69
4. «Драматичний трикутник»	78
5. Фантазія проти реальності: будьте реалістами	84
Запишіть це	88
6. Виявлення ознак. Частина 1	90
Ознаки	92

7. Ідеальна пара	103
Особистий нарцисизм	112
8. Походження тяжіння: діти нарцисів	116
Інстинкти виживання під час дорослішання	119
9. Вжити, погнати, розквітнути	124
10. Виявлення ознак. Частина 2 (Це внутрішня робота).	130
Внутрішнє роз'єднання блокує знаки	131
Подальше вивчення роз'єднання	135
Помічаємо знаки зсередини	144
Розвиток самотурботи і зв'язку із собою	147

Частина третя. ВИ І ВАШЕ ВІДНОВЛЕННЯ

11. Процес відновлення	157
Закладаємо фундамент для відновлення: самотурбота	160
12. Емоційна регуляція	166
Усвідомленість	166
Техніки заземлення	171
13. Змініть своє відчуття, змінюючи думки	176
Позбавляємося викривлених основних переконань	184
14. Кордони	190
Розуміння кордонів	192
Звідки беруться кордони?	201
15. Визначення здорових кордонів	203
Гейм, сет, матч	205
Як встановити кордони	210
Інформування про кордони	211
Зберігайте фокус уваги	219

16. Спілкування з нарцисом	222
Обираємо «не входити в контакт»	231
Зведення спілкування до абсолютного мінімуму	235
Поради щодо спілкування	239
17. Пом'якшення нашої внутрішньої розмови із собою	242
Самоспівчуття на практиці	247
18. Процес горя	253
19. Травма і нарцисичне насилля	256
Що таке травма?	256
Стресові або травматичні реакції	262
«Вікно толерантності»	264
Терапія травми і ПТСР	272
20. Вдячність і визнання	277

Частина четверта.

А ЩЕ...

21. Поради для друзів і сім'ї	283
22. Рухаємося вперед	287
Епілог. Скорпіон і жаба	294
Список використаної і рекомендованої літератури	295
Алфавітний покажчик	298

Вступ

Якщо ви читаєте цю книгу, немає жодного сумніву, що тема нарцисизму вас зацікавила або ж ви вже маєте певне уявлення про цю проблему. Для багатьох людей прозріння й усвідомлення того, що хтось із їхніх близьких чи колег — власне і є нарцис, може шокувати. А ще — покласти початок доволі складному і запутаному процесові. Можливо, зараз ви відчуваєте потребу розірвати токсичні стосунки з людиною-нарцисом. Або, ймовірно, ви це вже зробили, і тепер щосили намагаєтеся зрозуміти, як прийняти і пережити цей досвід.

Я свого часу також пережила нарцисичне насильство. Я особисто пройшла шлях зцілення, а тепер знову проходжу його як психологиня-консультантка та травмотерапевтка разом із багатьма клієнтами, з якими працюю в рамках приватної практики. Велика частка клінічної діяльності, в якій я спеціалізуюся, покликана допомогти людям ідентифікувати нарцисичний аб'юз, пропрацювати свій досвід і відновитися після пережитого насилля.

Якщо ви взялися за цю книгу, тому що мали досвід стосунків з нарцисом або пережили нарцисичне насилля, я пропоную вам зробити важливий крок на шляху до відновлення — з'ясувати для себе природу нарцисизму: який він на вигляд, який на слух, яким є походження нарцисичних рис і таке інше.

У перших кількох розділах я пропоную розглянути саме поняття нарцисизму. Проте основний фокус цієї книги зроблено не на нарцисизмі. Після того, як я допоможу вам зрозуміти основу цього поняття, фокус перейде на вас і ваше відновлення. Моя мета полягає в тому, щоб забезпечити вас інформацією, порадами і техніками, які допоможуть вам керувати своїми стосунками, вивільнитися з нарцисових чар, довідатися про те, як себе захистити й уникнути згубного впливу нарцисичного аб'юзу в майбутньому. Забагато уваги до нарциса — це значна проблема. Процес відновлення починається тоді, коли ви повертаєте фокус уваги на себе.

Мета цієї книжки — підтримати вас на цьому етапі відновлення. Щоб допомогти вам усвідомити власний досвід, я поділюся з вами тематичними дослідженнями, які базуються на життєвому досвіді інших людей. (Для забезпечення конфіденційності всі імена моїх клієнтів і їхні персональні дані змінено). У книзі представлено деякі ідеї та пропозиції, які допоможуть вам зцілитися. А ще дадуть вам можливість запевнитися в тому, що ви не схильні піддаватися нарцисичному аб'юзу в майбутньому. Частина з цих ідей і пропозицій може стосуватися насамперед розвитку усвідомлення динаміки таких стосунків і, можливо, навіть сприятиме руйнуванню патернів тяжіння до них.

Нарцисизму довкола чимало. Це абсолютно природно, що ми, люди, намагаємося зрозуміти свій життєвий досвід і надати йому якогось значення. От тільки зрозуміти поведінку нарциса — це не завжди просто, особливо спочатку. Але якщо ви знатимете про поняття нарцисизму, зокрема, й про його ймовірне походження, якомога більше, то це справді допоможе вам почати опрацьовувати свій досвід взаємодії з нарцисичним аб'юзом. Проте мушу попередити: коли ви зненацька усвідомите, що, напевно, це саме той досвід, який ви пережили чи й досі переживаєте, існує загроза «застрягнути» на цьому етапі — погрузнути в спробах дати цьому аналітичне пояснення та в намаганнях

збагнути, чому він / вона / вони вчинили саме так. Це може вас повністю паралізувати. Йдеться про етап, на якому ви відчайдушно намагатиметеся витлумачити собі й зрозуміти (на аналітичному і когнітивному рівні), як і чому це трапилося. Серед питань, які у вас виникатимуть, будуть, ймовірно, окремі, а може, й усі, з перерахованих нижче:

«Як ця людина могла так поводитися? Як він може однієї миті бути таким чудовим, а іншої — настільки жорстоким? Спочатку вона була дуже приємною... Що ж сталося? Він хоч колись кохав мене по-справжньому? Вона взагалі спроможна кохати? Що я роблю неправильно? Що зі мною не так? Як він міг так сильно змінитися? Як вона може бути настільки злою? Чому він так вчинив зі мною? Це коли-небудь зміниться? Як я міг цього не помічати? Чому я не зважала на попереджувальні знаки? Це моя вина? Я за це відповідальний? Що я накоїла?»

Я хочу, щоб ви знали, це абсолютно нормальна і необхідна частина процесу: витратити час на перегляд свого колишнього досвіду, пов'язаного з нарцисом, щоб пропрацювати хронологію подій, тобто і розвиток, і кінець стосунків. Бажання осмислити все, що відбулося, проаналізувати інформацію і надати досвіду значення — це природна схильність вашого розуму. Вроджений механізм вашого мозку — розуміти й опрацьовувати ваш життєвий досвід. У пошуках цього людського і природного процесу — надання сенсу — ви, найімовірніше, хотітимете знайти і відповіді на багато ваших запитань. Така поведінка цілком зрозуміла і є частиною ранніх стадій відновлення. Це певною мірою може допомогти вам прийняти факт нарцисичного насилля. До того ж ця поведінка може стати дуже корисним джерелом навчання. Адже так ви озираєтеся в минуле і бачите, які там були знаки і підказки: ниці зауваження, неприхід на побачення, суперечливість, «пастки», брехня, ревності, егоїзм,