

**Покинь нарциса назавжди. Як
вийти з аб'юзивних і
токсичних стосунків**

КУПИТИ

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.

Зміст

Вступ

Частина перша.

НАРЦИСИ І НАРЦИСИЗМ

1. Що таке нарцисизм?

Нарцис і Ехо: трагедія

Нарцисизм і нарцисичний розлад особистості

Явний нарцисизм

Прихований нарцисизм

Шкала нарциса

Що формує нарциса?

Нарцисизм у терапії

2. Що таке нарцисичне насилля?

Визначення ознак нарцисичного насилля

Частина друга.

НАРЦИСИ І ВИ

3. Ваша секретна зброя — інформація

4. «Драматичний трикутник»

5. Фантазія проти реальності: будьте реалістами

Запишіть це

6. Виявлення ознак. Частина 1

Ознаки

7. Ідеальна пара

Особистий нарцисизм

8. Походження тяжіння: діти нарцисів

Інстинкти виживання під час дорослішання

9. Вжити, погнати, розквітнути.

10. Виявлення ознак. Частина 2 (Це внутрішня робота)

Внутрішнє роз'єднання блокує знаки

Подальше вивчення роз'єднання

Помічаємо знаки зсередини
Розвиток самотурботи і зв'язку із собою

Частина третя.

ВИ І ВАШЕ ВІДНОВЛЕННЯ

11. Процес відновлення

Зкладаємо фундамент для відновлення: самотурбота

12. Емоційна регуляція

Усвідомленість

Техніки заземлення

13. Змініть своє відчуття, змінюючи думки

Позбавляємося викривлених основних переконань

14. Кордони

Розуміння кордонів .

Звідки беруться кордони?

15. Визначення здорових кордонів

Гейм, сет, матч

Як встановити кордони

Інформування про кордони

Зберігайте фокус уваги

16. Спілкування з нарцисом

Обираємо «не входити в контакт»

Зведення спілкування до абсолютного мінімуму

Поради щодо спілкування

17. Пом'якшення нашої внутрішньої розмови із собою

Самоспівчуття на практиці

18. Процес горя

19. Травма і нарцисичне насилля

Що таке травма?

Стресові або травматичні реакції

«Вікно толерантності»

Терапія травми і ПТСР

20. Вдячність і визнання

Частина четверта. А ЩЕ...

21. Поради для друзів і сім'ї

22. Рухаємося вперед.

Епілог. Скорпіон і жаба.

Список використаної і рекомендованої літератури

Алфавітний покажчик

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 заплутаному процесові. Можливо, зараз ви відчуваєте потребу розірвати токсичні стосунки з людиною-нарцисом. Або, ймо-вірно, 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 мо-же, 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: витрачати 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 бачи-те, які там були знаки і підказки: ниці зауваження, неприхід на побачення, суперечливість, «пастки», брехня, ревності, егоїзм, неуважність, газлайтинг і багато іншого... Усе це корисна і дуже важлива складова вашого відновлення. Багато людей, які отримали шок і травму від нарцисичного насилля, помічають, як годинами замикаються у собі, намагаючись усе це збагнути.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ