



ПРЕДИСЛОВИЕ



Если вы держите в руках эту книгу, вероятно, вы уже знаете, что нарциссическое насилие и газлайтинг разрушают межличностные отношения. Возможно, вы встречались с человеком, который сначала очаровал вас, как в сказке, а затем погрузил в мир манипуляций, лжи и даже краж. Может быть, вы росли в семье, где один из родителей за закрытыми дверями постоянно критиковал вас, подрывая самооценку, а затем утверждал, что вы «слишком чувствительны». Или начальник срывается без повода и обесценивает ваш труд. Обратившись в отдел кадров, вы слышите, что он очень ценен для компании и «просто такой человек». Быть может, подруга намеренно не приглашает вас с собой на мероприятия, а затем с интересом рассказывает о них. Когда вы поднимаете этот вопрос, она отрицает любые намеки на проблему. Все эти ситуации могут заставить

вас испытывать чувство стыда, изоляции и безнадежности, побуждая сомневаться в себе.

К сожалению, никто не застрахован от нарциссического насилия и газлайтинга — будь то в романтических отношениях, на рабочем месте или в компании друзей либо родственников. Термины «нарциссическое насилие» и «газлайтинг» прочно вошли в нашу повседневную речь и часто обсуждаются в средствах массовой информации. Иногда эти разговоры помогают людям осознать, что в их жизни происходит нечто крайне неправильное. Тем не менее многим тяжело найти помощь и исцеление. В своей клинической практике я неоднократно наблюдала, как люди не знают, куда обратиться за психологически комфортной и действенной поддержкой, где им помогут понять свою боль и восстановить чувство собственного достоинства. Поэтому для меня большая честь написать предисловие к книге Кейтлин Бакстер-Муссер «Нарциссическое насилие и газлайтинг. Навыки диалектической поведенческой терапии, позволяющие сохранять эмоциональное равновесие, преодолевать неуверенность в себе и восстанавливать чувство собственного достоинства. Рабочая тетрадь». Она профессионально помогает жертвам насилия двигаться дальше.

Кейтлин Бакстер-Муссер — признанный на международном уровне эксперт в области психологических травм, домашнего насилия, утраты, межличностных отношений и диалектической поведенческой терапии (ДПТ). В этой уникальной рабочей тетради она делится своим обширным опытом, чтобы помочь людям, пережившим нарциссическое насилие и газлайтинг, осознать свою боль и найти пути к исцелению с помощью научно обоснованных стратегий.

Понятным и полным сочувствия языком Бакстер-Муссер объясняет, что такое нарциссическое насилие

и газлайтинг, а также *какие чувства наполняют* запутавшихся жертв — будь то интимного партнера, коллеги, друга или члена семьи. Она раскрывает сложные модели поведения таким образом, чтобы читатель почувствовал себя понятым и осознал, что не одинок в своих переживаниях. Вы не единственный, кто столкнулся с манипуляциями нарцисса, постоянной критикой и обвинениями, заставляющими сомневаться в реальности и своей идентичности. Читая истории других людей, оказавшихся в подобной ситуации, вы сможете вздохнуть с облегчением и понять, что вы вместе с автором идете по пути к восстановлению.

Бакстер-Муссер мудро выбрала диалектическую поведенческую терапию в качестве основного инструмента, направляющего читателей к личностному росту. Это один из самых надежных и научных методов терапии, который используется по всему миру для обучения навыкам, необходимым для создания «жизни, которую стоит прожить» — так говорит создательница ДПТ Марша Линехан. К этим навыкам относят умение быть в настоящем, распознавать свои эмоции и управлять ими, устанавливать здоровые границы и эффективно общаться для построения гармоничных отношений. Все они необходимы каждому из нас и помогут не только справиться с нарциссическим насилием и газлайтингом, а также с другими проблемами.

Кроме того, Бакстер-Муссер предлагает стратегии, выходящие за рамки диалектической поведенческой терапии, и расширяет ваш арсенал инструментов для преодоления жизненных трудностей. Вы узнаете о важности самосострадания и о том, как применять его на практике. Самосострадание — это еще один мощный психологический инструмент, который учит заменять внутренний критический голос на мягкие, поддерживающие слова,

которые вы бы сказали другу в трудный момент. Этот навык особенно важен тем, кто пережил нарциссическое насилие и газлайтинг. Скорее всего, вы постоянно слышите слова нарцисса в своей голове, несмотря на попытки остановить это. В своей практике я с удовольствием наблюдаю, как клиенты начинают проявлять к себе ту же заботу и сострадание, которые они легко дарят другим.

Я рада представить вам эту книгу, полную знаний и сострадания, которыми также скоро наполнитесь и вы. На ее страницах вы найдете глубокое понимание концепции нарциссического насилия и газлайтинга, а также их влияние на ваше психическое здоровье и благополучие. Бакстер-Муссер делилась своими знаниями по этой теме по всей стране. Теперь и вы на своем пути к исцелению можете воспользоваться ее опытом, собранным в одной книге. Пережив травму, мы можем сильно сомневаться в себе и своей ценности — это естественная реакция на такие события. Однако важно помнить: знание — это сила. Эта книга даст вам силы преодолеть неуверенность и восстановить веру в себя. Вы этого заслуживаете. Желаю удачи на этом пути.

Стефани М. Крисберг, доктор наук



ВВЕДЕНИЕ ПРИВЕТСТВИЕ И РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЭТОЙ КНИГИ



Добро пожаловать! На страницах этой книги вы найдете полезную информацию и практические упражнения, направленные на восстановление и исцеление последствий нарциссического насилия и газлайтинга.

Переживания, связанные с нарциссическим насилием и газлайтингом, могут быть крайне травматичными, независимо от контекста отношений. Уверена, вы и так это знали. Это сложно, но важно принять. Осознать свой травматический опыт и необходимость развития навыков

диалектической поведенческой терапии может быть не просто. Как только вы признаете, что вам необходимо восстановиться после этих потрясений, не менее важно признать, что у вас есть право двигаться дальше, сохраняя эмоциональную устойчивость и сострадание к себе.

Мы можем думать, что насилие в отношениях носит исключительно физический характер, например удары или побои, или же вербальный, например обзывания или угрозы. И склонны считать, что жестокое обращение происходит только между романтическими партнерами. Тем не менее оно может проявляться в любых отношениях и включать в себя различные тактики: от манипуляций до игнорирования, нарушения границ, газлайтинга, критики, навязывания чувства вины и даже нанесения вреда репутации человека. Эти виды насилия не оставляют видимых следов, что заставляет сомневаться, действительно ли вы переживаете какой-то травмирующий опыт. Как только вы признаете, что столкнулись с насилием, доказать это может быть невероятно сложно, а заставить других поверить вам и заметить признаки может быть еще труднее. Часто манипулятор выглядит обаятельным и харизматичным в глазах других, но за закрытыми дверями его истинная природа проявляется в холодности, злости и жестокости. И это еще мягко сказано.

Нарциссическое насилие, включая такие тактики, как газлайтинг, может привести к трудностям в управлении эмоциями и развитию различных симптомов травмы. Эта рабочая тетрадь создана для того, чтобы помочь вам справиться с этими проблемами различными способами. В процессе работы мы будем исследовать реальные истории людей, столкнувшихся с нарциссическим насилием, а также увидим, что эта форма эмоционального

насилия может проявляться в отношениях с сексуальными партнерами, членами семьи, друзьями и даже коллегами. Рассказы о травмах других людей могут как вдохновлять, так и подавлять. Однако я надеюсь, что эти истории помогут вам увидеть и запомнить, что вы не одиноки в своих переживаниях.

Нарциссическое насилие и газлайтинг наносят душевный, эмоциональный и физический вред, оставляя жертву в состоянии беспомощности, безнадежности и никчемности. Эта рабочая тетрадь предлагает основанные на диалектической поведенческой терапии (ДПТ) практические и доступные навыки, которые помогут справиться с симптомами и последствиями нарциссического насилия. Вы сможете:

-  справиться с триггерами и симптомами травмы, возникшими в результате нарциссического насилия, возвращая вас в настоящий момент;
-  снизить уровень самокритики, который мог сформироваться у вас из-за оскорблений и критики;
-  повысить самопринятие и сострадание, чтобы осознать, что вы заслуживаете восстановления и исцеления после жестоких отношений, а также всего хорошего в жизни;
-  построить полноценные отношения, заново открыв для себя свои потребности и установив границы, основанные на ваших ценностях, которые были отброшены и сведены к минимуму во время этих отношений;
-  выявить, понять и научиться регулировать сложные эмоции, вызванные нарциссическим насилием, а также создавать позитивный эмоциональный опыт;

 развить здоровые и адаптивные навыки преодоления трудностей.

На этом этапе вы можете думать: *«Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой»*. Пережитое нарциссическое насилие действительно может сбивать с толку и вызывать эмоциональные нарушения. Часто этот опыт приводит к недоверию к самим себе, близким и окружающему миру. Многие пережившие нарциссическое насилие чувствуют, что никогда не смогут вернуться к себе прежнему. Но важно помнить: последствия нарциссического насилия и газлайтинга не вечны. Даже если сейчас вам кажется, что вы никогда не сможете восстановить чувство безопасности, научиться доверять своим инстинктам и повысить самооценку, это не так. Термин «нейропластичность» обозначает способность мозга меняться. Благодаря новому позитивному опыту вы можете перестроить свой мозг и исцелиться от травмы (Loving, 2022). Эта рабочая тетрадь, основанная на принципах диалектической поведенческой терапии (ДБТ), поможет вам начать этот путь перестройки мозга и восстановления.

— КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ — ЭТУ КНИГУ

Как использовать эту рабочую тетрадь, зависит только от вас. Вы можете пройти ее от начала до конца или выбрать главы, которые предлагают навыки, необходимые вам в данный момент. (Если вы чувствуете себя подавленным(ой) или испытываете сильный стресс, рекомендуем начать с главы 8 «Обретение контроля над

стрессовыми ситуациями»). Эта рабочая тетрадь написана так, чтобы ее можно было использовать самостоятельно или в паре с вашим специалистом.

В некоторых разделах вы найдете упражнения, в которых нужно будет написать о своем негативном опыте. Чтобы получить максимальную пользу от этой рабочей тетради, необходимо отвечать открыто, а для этого важно чувствовать себя в безопасности. Поэтому стоит помнить, где вы храните эту тетрадь и у кого есть к ней доступ. Чтобы обезопасить себя, можно писать понятным только вам почерком, хранить книгу у своего психотерапевта или даже отвечать на вопросы в защищенных паролем заметках на телефоне.

В эту книгу включено множество полезных заданий и упражнений, которые можно скачать на сайте <https://www.newharbinger.com/52892>. Там же можно найти и другие бесплатные инструменты, не включенные в книгу. Более подробная информация о доступе к этим бесплатным инструментам указана в конце книги.

— ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД — ВОЗМОЖНО

Нарциссическое насилие и газлайтинг отнимают у вас, переживших этот опыт, очень много сил. Я понимаю, что вы хотите поскорее пройти процесс исцеления от этих травм и вернуться к привычной жизни. В то же время вы можете нервничать по поводу того, как двигаться дальше и на что будет похожа ваша жизнь. Я не могу торопить процесс исцеления и восстановления. По мере того как вы будете работать с этой книгой, важно помнить, что изучение, использование и применение навыков