

Татьяна Дьяченко

Опасный нарцисс



Книга вторая

**НАРЦИССЫ О СЕБЕ.
МОЖНО ЛИ ПОМОЧЬ НАРЦИССУ?**

Татьяна Михайловна Дьяченко
Опасный нарцисс. Книга
вторая. Нарциссы о себе.
Можно ли помочь нарциссу?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28719711
ISBN 9785449020383

Аннотация

В этой книге мы даем слово самим нарциссам: как они понимают свои преимущества, свои недостатки, мотивы поведения. Большинство нарциссов не осознает своего психологического расстройства, однако некоторые из них, обладая высоким уровнем рефлексии, признают свой диагноз. В этой книге нарциссы делятся своими проблемами и пытаются найти выход из бесконечных страданий, которые и представляет жизнь нарцисса.

Содержание

| | |
|--|----|
| О книге второй | 5 |
| Глава 1. История нарцисса Василия | 6 |
| Нарциссу не светит личное счастье? | 6 |
| Детство нарцисса Васи. Родители | 12 |
| Детство нарцисса Васи. Причины проблем в общении и потери мотивации | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 22 |

**Опасный нарцисс
Книга вторая. Нарциссы
о себе. Можно ли
помочь нарциссу?**

**Татьяна Михайловна
Дьяченко**

Редактор Кирилл Олегович Дудкин

© Татьяна Михайловна Дьяченко, 2018

ISBN 978-5-4490-2038-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О книге второй

В основном мне пишут и ко мне приходят на прием жертвы нарциссов, и свой канал я создала прежде всего для них. Сами нарциссы в подавляющем большинстве случаев настолько уверены в своей правоте, что считают больными всех окружающих, хотя серьезная психическая патология именно у них.

Тем ценнее те случаи, когда люди с нарциссическим расстройством личности, обладая высоким уровнем рефлексии, признают свой диагноз, делятся своими проблемами и пытаются найти выход из бесконечных страданий, которые и представляет жизнь нарцисса. Мы пытаемся найти этот выход вместе с ними, пытаемся помочь им – хотя сделать это, к сожалению, очень непросто...

Именно таким случаям посвящена эта книга. Это возможность заглянуть во внутренний мир нарцисса.

Глава 1. История нарцисса Василия

Нарциссу не светит личное счастье?

(видео 38)

Недавно мне написал нарцисс по имени Вася.

Он пишет: *«Здравствуй, твое видео тронуло меня до слез. Ты говорила там, что нарциссу помочь невозможно, это правда?!»* На самом деле, я говорила, что у меня пока не получалось. Может, кто-то и сумеет это сделать.

Василий пишет:

«Когда начал работать с психологом, он спросил, знаю ли я, кто такой нарцисс. Рассказал классический миф о Нарциссе, я не понял, к чему. Он объяснил. Для меня это был огромный шок. Я-то считал себя жертвой!»

Вот это неожиданно! Обычно нарциссы говорят, что с ними все нормально, у них все идеально. А тут Вася признает, что он нарцисс. Он принял диагноз, осознал его, и захотел измениться. Среди нарциссов это большая редкость – признание своего диагноза. А ведь это самый первый и, пожалуй, самый главный шаг к исцелению. Возможно, это и есть причина того, что нарциссов практически невозможно вылечить? Это то же самое, что происходит с алкоголиками –

с ними невозможно работать, потому что они отрицают свою проблему, и в этом состоянии отрицания никакое лечение не имеет смысла. Но как только они признают свой алкоголизм и принимают решение исцелиться – у них все получается.

Василий пишет о своей жизни и своем состоянии:

«Я понял, что без стороннего наблюдателя ничего у меня не получится. Понял, что не слышу людей, когда они мне говорят про мои недостатки. Чтобы слышать, надо удерживать осознанность, а это для меня огромное напряжение, долго не получается. Когда иду с другом, могу вырваться на семь метров вперед и говорить, говорить, не замечая, что он отстал. Слушаю только то, что мне выгодно» – да, это очень характерный симптом для нарцисса. — *«Сложно удерживать осознанность в общении: меня пригласят в гости, а я не слышу приглашения»* – неудивительно, он же унесся вперед! – *«а потом обижаюсь, что меня не пригласили. Друзей как не было, так и нет, хотя в любую компанию вливаюсь легко, и хороших знакомых много»* – это тоже понятно, нарциссы очень обаятельны. *«Жена обратила мое внимание на то, что и с ней, и с друзьями я общаюсь „Я, Мне, Меня“, и не обращаю внимания на других. Часто напрашиваюсь на одобрение. Не слышу, не вижу того, что мне люди показывают, что говорят».*

Вот что пишет Василий о своем первом взаимодействии с психологом и попытках следования его рекомендациям:

«С психологом я работал, у того мания величия, или он так сильно пытался показать, какой он компетентный, хотя в этом не было необходимости» – скорее всего, здесь мы имеем дело с нарциссической проекцией своих проблем на другого. – «Пока не хожу больше, т.к. он дал задание начать жить по распорядку, а для меня это непосильная задача, мне не хочется просыпаться, чем бы не мотивирован был подъем».

Отсутствие мотивации, энергии – характерная особенность нарцисса; откуда взяться силам, если все они уходят на поддержку защиты!

«Мне 21, жене 20, у нас дочери скоро будет 9 месяцев» – пишет Василий. «У жены куча психологических проблем, спасает только то, что мы можем посмеяться над моими попытками играть её чувством вины; жаль, что посмеяться уже не всегда получается. Так вот, и она, и я понимаем, что время идёт очень быстро, и коль исцеления не добиться, то и счастья семейной жизни нам не видать. Все, чего мы добились после работы с психологом – это только 4—5 минут моего рыдания, затем мой панцирь снова захлопнулся. Чем руководствоваться при самоанализе? Работа позволяет уделить этому всё время, как преодолеть барьер? Чувствую, что мне по-настоящему где-то пять лет, и как только я подбираюсь к этому, у меня панический страх перед миром из-за того, то что я слаб, и без меня-нарцисса некому будет обо мне маленьком заботиться и взрастить»

меня заново. Отец у меня тоже нарцисс».

Удивительно точно описал Василий! Он был настоящим до пяти лет, только там он чувствовал себя самым собой, и там он так и остался, а потом надел панцирь, чтобы не было так больно. И посмотрите, как интересно он говорит, что «без меня-нарцисса некому будет меня защищать»! То есть все эти нарциссические защиты, которые он носит – это защита того самого маленького пятилетнего ребенка.

Я ответила ему:

«Василий, спасибо, что написал. Помочь можно, если ты сам себе хочешь помочь. Искренне, до глубины души. Если ты всем своим существом принял решение измениться самому, а не изменить других. Видишь разницу? Если у тебя получится, то это будет огромной надеждой для остальных нарциссов.

В первую очередь надо постоянно обращать внимание на свои защитные механизмы, и отмечать то, как ты их используешь. Второй шаг – надо встретиться со своими истинными чувствами, понять, почему ты так себя ведешь, какая в этом для тебя выгода. Третье, надо перестать ими – защитными механизмами – пользоваться. Обязательно надо проработать с психологом нарциссическую травму детства – оттуда все и идет. Но обычно нарциссы к этому не готовы: и расписание сессий не соблюдают, и домашнее задание не делают, уклоняются от истинной терапии, руководят работой психолога, осуждают его. Они хотят получить вол-

шебный ключик, который за один раз решит все проблемы. По крайней мере, мои клиенты-нарциссы так себя вели. Надо понять, что ключика не будет. Ошибкой нарциссов является то, что они ищут решение на рациональном уровне, а оно находится на уровне эмоциональном. Нужна длительная, настойчивая и честная работа над собой. Если ты это все осознаешь и сделаешь, Вася, то будет тебе счастье. Ты еще молодой, можно все решить. Выбор за тобой».

Василий пишет мне в ответ и рассказывает про свою работу над собой:

«Благодарю за поддержку, страшно осознавать свою инвалидность. Не слышу, не вижу, что люди говорят мне, показывают.

Про распорядок. Я не соблюдал распорядок и не делал домашние задания только до того момента, пока он (психолог) не указал мне на мою проблему. После этого из двух заданий сделал только одно, на второе сил нет, и перестал ходить к нему ТИПА (как сейчас вижу) потому, что не выполнил задание, и мне стало стыдно – хотя сейчас это выглядит абсурдно.

Я поначалу выборочно посмотрел твои видео только с интересными для меня названиями, на Мать-нарцисс не обратил внимания, т.к. решил, что у меня Отец-нарцисс, и меня видео про мать не касается. Жена же посоветовала его посмотреть. Я посмотрел. Как гора с плеч! У меня много сил (почти все) уходило на поддержку хорошего отношения

с Отцом, и на семью сил вообще не оставалось. Благодарю! Теперь с женой смотрим и остальные твои, Татьяна, видео. За книгу, которую ты посоветовала, и статью на сайте о границах – отдельная благодарность от нашей семьи».

«Молодец, Василий!» – пишу я, – «Пиши, как продвигается дело. Если у тебя получится, то это будет большая надежда людям. Сделаю видео про тебя, если не возражаешь. Попробую сделать видео для нарциссов, как лечиться им самим».

Василий: *«Договорились. Насчёт видео – не возражаю (какой бы нарцисс возразил?)»*

Вот такая история. Желаю и вам полюбить своего внутреннего ребенка, которого когда-то недооценили, и вырастить его без механизмов защиты.

Детство нарцисса Васи. Родители

(видео 41)

Реальная история развития нарцисса Василия показывает нам, как детский опыт и переживания детства формируют нарциссическое расстройство личности, и что можно сделать, чтобы излечиться от детских травм.

«У меня необычные Родители; во всяком случае, все знакомые мне завидуют. Мать, работая в детском саду, сохранила сияние и жизнерадостность. Отец – нарцисс. Забавно... Сестра рассказала мне, что я был нежеланным ребёнком». Это значит, что отвержение Вася почувствовал еще в утробе матери. «Когда совсем маленький был, помню, как обнимал ногой либо спинку дивана, либо одеяло, и представлял, что это Мама...». Это значит, что к настоящей маме доступа не было. А ведь потребность в любви в то время еще была, и была тяга к настоящей близости, без манипуляций.

«Узнал, что с трехлетнего возраста я в основном был дома один, т.е. был резкий отрыв от матери. Это потому, что я был очень болезненным, и мать оставляла меня дома, уходя на работу. В детстве я очень редко видел отца. Сегодня у Мамаы я спросил, почему до своих пяти лет я его совсем не помню; Мама ответила, что он был постоянно в мастерской, и смеялся – дескать, повесьте фото в коляс-

ку, чтоб отца видел. Помню, что я любил кривляться перед зеркалом и разговаривать сам с собой, или представлял, что за мной постоянно наблюдают, и я делюсь с кем-то, как и что я делаю». У всех нарциссов отмечается любовь к зеркалу, потому что общаться им не с кем, вот они и общаются с собой, только собой и любят себя.

«В пять лет у меня Родители развелись, отец ушёл к другой женщине. Маленький Вася оказался между двух огней. Он любил обоих Родителей, но оказывался крайним, и в итоге принял вину за развод на себя. Мама ругала то, что Отец поощрял; Отец высмеивал то, что Мама считала хорошим.

С Отцом после развода виделся один день в неделю. Он, как нарцисс, показывал, какой он хороший, заваливал меня всякими подарками. Я очень любил его подарки, но, когда я приходил домой, счастливый после встречи с ним, Мама огорчалась, злилась на меня. Подарки его приходилось оправдывать, и я очень нервничал из-за этого; до сих пор при воспоминаниях об этом у меня текут слёзы. Мама ещё приучила называть его «бабка», как что-то ужасное, и говорила, что это просто случайно так вышло, что он мой Отец».

Личность ребенка развивается из наблюдения за родителями и идентификации себя с ними, именно родители дают модели поведения. При этом ребенок и генетически, и психологически несет в себе две части личности – одна унаследована и воспринята от мамы, а вторая от папы. После развода, если мать обвиняет отца, то ребенок начинает отрицать

в себе отцовскую часть. В случае Васи получается, что оба родителя обесценивали друг друга, и поэтому они обесценили в ребенке каждый половину личности, связанную с другим родителем. В итоге, вся сумма личности Васи оказалась обесценена целиком. Вот это и есть нарциссическая травма. Мало того, маленькому ребенку надо было еще и выдумывать оправдание перед матерью, то есть защищаться от этого обесценивания. Вот так и формировался защитный механизм нарцисса. Ему нельзя быть счастливым – ему запретили это в детстве. И Вася защищал этого маленького ребенка в себе, и таким образом выработал все психологические механизмы нарциссической защиты, заодно научившись врать, выдумывать истории.

Очень часто ребенок, который живет между двух огней, учится манипулировать родителями, чтобы из этой невыносимой ситуации выйти живым и удовлетворить свои потребности. Лет в десять ребенок обычно сдается и перестает надеяться на любовь родителей – он понимает, что ему ее не дождаться. Тем самым он и сам перестает любить родителей, а вместо этого начинает ими манипулировать, и пытается получить то, что ему необходимо. Он заменяет родительское внимание игрушками, электронными гаджетами, другими материальными вещами. А потом он этими вещами привлекает внимание и восхищение окружающих, учась, таким образом, производить впечатление на других людей и манипулировать уже ими.

Отец, как сейчас понимает Василий, тоже нарцисс, и вранье, манипуляции – это его наследство, которому он научился через наблюдение и идентификацию. Мальчик обычно идентифицирует себя с отцом, для него отец – это модель социального поведения.

«Когда мне было одиннадцать лет, отец вернулся в семью, но эмоционально продолжал отсутствовать, а все время пропадал в мастерской. С одиннадцати до пятнадцати лет я с отцом, получается, особо не общался, а любая встреча с ним превращалась в скандал. Я ходил в мастерскую отца, т.к. там было много оборудования, и я творчески развлекался. Мастерская была моей отдушиной. Но отец уделял мне очень мало времени, я его утомлял». Мы видим, что опять и опять Василий пытается восстановить свою связь с отцом и заставить его себя уважать, но опять и опять переживает отвержение и игнорирование.

«Мама никогда не признавала мой выбор. Даже сейчас: последнее, что она выкинула – поехала и купила мне кучу обуви, т.к. считает, что мне нечего носить. Из-за того, что мне ни одна пара обуви не подходит, приходится вместе с ней ездить в магазин, чтобы их менять; а она заставляет меня купить даже то, что мне не нужно. В этот раз мне повезло, нашёл себе удобную обувь; а раньше Мама не верила, когда я говорил, что мне неудобно, и покупала то, что ей кажется хорошим. Сам я себе теперь вообще не могу ничего купить». Мать настолько подавляла Василия, контроли-

ровала его и все за него делала, что Василий теперь не доверяет своему выбору; лобные доли мозга, отвечающие за выбор и управление, попросту отключены. *«Я теперь вообще не могу ничего делать без сильного контроля извне»* – пишет Василий. – *«Я понял, что без стороннего наблюдателя мне развиваться практически невозможно»*.

Так детский опыт Василия заставил его научиться врать, любоваться собой в зеркале, защищаться, манипулировать людьми, и разучил любить.

Василию я посоветовала: верни любовь себе маленькому. Теперь, когда ты взрослый, ты можешь взять этого маленького ребенка на руки, передать ему свое тепло, наполнить его своей любовью, дать почувствовать, что мир любит и поддерживает его. Таким способом детскую нарциссическую травму можно скомпенсировать. Любовью, а не защитными механизмами.

Детство нарцисса Васи.

Причины проблем в общении и потери мотивации

(видео 42)

Вася пишет:

«С самого детства у меня были проблемы с коммуникабельностью. Несмотря на то, что я легко мог подойти к человеку и без страха познакомиться, отношения со сверстниками не складывались: пару раз увидимся – и всё, как-то не находили общих интересов. Родная сестра на пять лет старше, так я общался только с ней, её подругами или с двоюродными сёстрами-ровесницами (двоюродных братьев-ровесников не было). В садике и школе я очень переживал отсутствие друзей. Был мастером придумывать правдоподобные истории и хвастаться тем, чего со мной на самом деле не было, лишь бы со мной дружили; причем рассказывал я до того правдоподобно, что сам начинал верить в это, и был счастлив. Потом меня рассекретили».

Почему у Васи возникли проблемы в общении? Нарцисс не чувствует других людей. У него нет эмпатии, поэтому и нет друзей. Он привык тянуть одеяло на себя, он критикует, обвиняет, злится, ставит себя выше других – в общем, ведет себя так, как вели себя с ним его родители. Понят-

но, что дети с таким дружить не хотят, дети всё интуитивно чувствуют и стараются держаться от нарцисса подальше. А внимание людей нарциссу необходимо как воздух, чтобы заполнять свою пустоту, вот ребенку-нарциссу и приходится придумывать истории, чтобы скомпенсировать истину, создать необыкновенный образ и привлечь восхищение сверстников. Это восхищение заменяет ему дружбу.

«Лет в четырнадцать – пишет дальше Вася, – начал заниматься всем подряд, что выходило за рамки обычного: медитации, осознанные сны, был три года вегетарианцем, само собой не курил и не пил, сексуальное воздержание и прочие аскезы, про какие только узнавал».

Это тоже типично для нарцисса – кидаться в разные учения, заниматься оригинальными видами деятельности. Во-первых, оригинальность привлекает внимание. Во-вторых, здесь работает механизм идентификации. Нарцисс – мастер по части сотворения себе кумира, он хочет быть таким же, как кто-то знаменитый, кто добился успеха, в надежде, что это и ему принесет славу и восхищение. И так до тех пор, пока кумир не свергается с пьедестала и не заменяется другим.

«В этот период, – продолжает Вася – то есть в возрасте около четырнадцати лет, заставлял родителей себя уважать; в итоге это привело к тому, что, пытаясь что-то доказать Отцу и угодить ему, был настолько вымотан, что уже ничем не мог заниматься. Вот сейчас уже давно не был у Отца, так становится легче. Стал лучше „дер-

жать удар“. Уже светлее становится, не столько энергии уходит».

Ну, действительно, общение с отцом-нарциссом, который тебя обесценивает, дается не только ребенку, но и взрослому очень тяжело, на это уходит очень много энергии, и это тоже одна из причин потери мотивации.

Но, кроме этого, очень важную роль в потере мотивации сыграла мать Василия, которая с раннего детства не одобряла никаких его инициатив. Василий пишет:

«В четыре года сам приготовил яичницу, когда был дома один. После этого Мама стала газ перекрывать. Мама испугалась моих успехов в мои четыре года. Нет, Мама не кричала, ничего такого не было, похвалила даже, но! Первое, что я увидел у нее в глазах, был дикий страх! Когда я ей похвастался, она очень испугалась – маленький ребёнок, спички, газ...

Кстати, у меня сильная неприязнь к приготовлению пищи, возможно, что из-за этой маминой реакции. Я ещё помню, как хотел по этому пути пойти и доказать, что я могу, и даже мечтал стать поваром. Мама улыбалась и спрашивала, а уверен ли я, а знаю ли я, что повар – это не как в кино, ему приходится тяжёлые кастрюли тягать, а ты, мол, слабенький, и т. п. Мне потом приходилось скрывать от Мамы не только это, но и все другие свои хобби, которые она могла посчитать опасными; но она всегда о них узнавала, и всегда ругала меня.

Возможно, отсюда у меня страх успеха. Когда начинается череда удач, у меня возникает паника и дрожь во всём теле. Хочется забиться в угол, упустить шанс. Сейчас работу предложили лучшие, чем прежняя, а мне страшно, хочется отказаться».

Да, возможно, здесь мамин страх действительно повлиял. Это работает по механизму импринтинга; особенно важен сензитивный период 5—10 лет, когда ребенок формируется как субъект деятельности. Кроме того, нарцисс очень боится потерять лицо – а вдруг я опозорюсь, не смогу работать так, как от меня ожидают. Перфекционизм, свойственный нарциссам, очень тормозит мотивацию. Люди, которым наплевать на то, что о них думают и как они выглядят, намного более свободны и открыты к самореализации.

«Помню, – продолжает Василий – как я хвастался рисунками, а она первым делом указывала на то, что стол красками заляпал. Потом начал делать опыты по биологии, прививки растениям делал, и многие погибали, так тоже получал втык... А самая большая трагедия случилась, когда химией занялся. Я все убрал, всё спрятал, всё отмыл, и не заметил маленький кристаллик марганцовки на столе; потом он от влаги растёкся, и пятно долго не отмывалось. Ну и получил я за это! И за то, что пиротехника опасна, тоже. Мне не доверяли, хотя я был очень пугливый и тестирует все предельно аккуратно, или даже просил более отважных ребят. Но мне все равно не верили».

И опять здесь все та же нарциссическая травма – обесценивание и недоверие. Происходит классическое загашивание: ты маленький, ты слабенький, а вдруг что произойдет! А ты уверен, а тебе оно надо? Задавливание мотивации можно также объяснить с точки зрения оперантного научения. Когда после действия следует негативная реакция в виде наказания, то наказание снижает вероятность повторения поведения. Это закрепляется физиологически, на уровне лимбической системы мозга. Видимо, до какого-то возраста Вася пытался отстаивать свою инициативу, а потом сдался.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.