



Венди Т. Бехари

психолог, специалист
по когнитивно-поведенческой
терапии

Как выжить
и стать
счастливым
рядом
с эгоцентриком

**ОБЕ
ЗО
РУ
ЖИТЬ
нарцисса**



ВЕСЬ

Венди Бехари

**Обезоружить нарцисса. Как
выжить и стать счастливым
рядом с эгоцентриком**

ИГ "Весь"

2013

УДК 159.961
ББК 88.6

Бехари В. Т.

Обезоружить нарцисса. Как выжить и стать счастливым рядом с эгоцентриком / В. Т. Бехари — ИГ "Весь", 2013

ISBN 978-5-9573-3451-4

Самовлюбленность, вечное «мне, мне и мне», невероятная заносчивость, бесконечные манипуляции – вот он, типичный нарцисс. Этот амбициозный хвостун требует отдавать ему все ваше время и энергию, восхищаться им и существовать только ради него. Знаете таких людей? Это кто-то близкий и дорогой вам, поэтому приходится быть рядом несмотря ни на что и искать способы выживания с таким человеком? Книга «Обезоружить нарцисса» поможет взаимодействовать с человеком-нарциссом без взаимных оскорблений, битв за власть и бессмысленных споров – используя лишь эмпатию и способы установления границ. Психолог Венди Бехари применяет такой подход уже более 20 лет, и ее опыт показал, что это самый действенный способ жить счастливо рядом с нарциссом. В книге вы познакомитесь с разными типами нарциссов и поймете, как общаться с каждым из них. Вы узнаете, почему вас тянет к таким людям (да, всё не просто так!), и проработаете собственные жизненные шаблоны.

УДК 159.961

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3451-4

© Бехари В. Т., 2013

© ИГ "Весь", 2013

Содержание

Примечание издателя	6
Вступление	7
Предисловие	9
Благодарности	11
Введение	13
Эра нарциссизма	14
Мудрость эмпатии	15
Неизгладимые отпечатки	17
Ключевые решения	19
Обмен мудростью	20
Глава 1. Фрейминг[2] ситуации: к пониманию нарциссизма	22
Коротко о нарциссе	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Венди Т. Бехари
Обезоружить нарцисса. Как выжить и
стать счастливым рядом с эгоцентриком

© 2013 by Wendy T. Behary

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

Примечание издателя

Эта книга посвящается памяти моего папочки, Норберта В. Терри – подлинного рыцаря, любящего и великодушного человека.

Эта публикация предоставит точную и авторитетную информацию по заданному вопросу. Издатель не имеет отношения к оказанию психологической, финансовой, юридической или любой другой профессиональной помощи. Если требуется помощь или консультация эксперта, необходимо обратиться к квалифицированному специалисту.

Вступление

Самый распространенный вопрос от клиентов во время терапии был такой: как себя вести с эгоцентричным, эгоистичным, нарциссичным партнером? Эти партнеры, полностью игнорировавшие потребности и чувства других, вызывали отчаяние, злость, унижение, ощущение постоянной беспомощности. Мои клиенты рассказывают полные эгоизма истории, отчего я сам часто сижу во время сессий в изумлении и неверии. Зачастую клиенты не находят в себе сил ни уйти, ни противостоять нарциссу, в которого они влюбились много лет назад.

Я так рад, что моя близкая подруга и коллега Венди Бехари написала исчерпывающую книгу о том, как себя вести с нарциссами. Книга призвана помочь всем, кто изо дня в день пытается жить или работать с нарциссами. На тему саморазвития есть множество других материалов, но именно «Разоружение нарцисса» подходит к вопросу с огромной детализацией, глубиной и состраданием. Она предлагает высокоэффективные стратегии для изменений. Венди посвятила годы клинической практики специализированному лечению нарциссов и их партнеров. Она – идеальный автор для работы с такой трудноразрешимой проблемой, как нарциссизм.

Чтобы помочь читателю лучше понимать нарциссизм и справляться с ним, Венди использует схемную терапию и интерперсональную нейробиологию. Схемная терапия – это подход, который я и мои коллеги разрабатывали на протяжении последних двадцати лет. Он помогает психологам, клиентам, да и всем людям лучше понимать глубокие эмоциональные темы, или схемы, которые начинаются еще в детстве. Постепенно они формируют у большинства из нас повторяющиеся жизненные шаблоны, приводящие к саморазрушению. Впервые я презентовал эти идеи широкому кругу читателей в книге *Reinventing Your Life*¹.

«Разоружение нарцисса» включает свежие инсайты и аспекты, о которых я никогда не задумывался до прочтения этой книги. Венди предлагает чудесное объяснение драматического влияния неполноценности и эмоциональной ограниченности на наши жизни. Ее уникальный вклад в схемную терапию ведет нас к более глубокому пониманию нарциссов. Мы узнаем, как победить собственных «демонов», которые не дают нам эффективно взаимодействовать с нарциссичными партнерами, родителями, друзьями и коллегами.

Венди продвинулась далеко за пределы стандартных и упрощенных советов, которые предлагает большинство других книг и психологов. Нет никаких простых ответов или техник, которые изменили бы нарциссизм. Вам придется погрузиться в эту книгу и усердно трудиться. Только тогда вы по-настоящему поймете богатство представленного здесь материала, но вознаграждение будет пропорционально затраченным усилиям. Вы узнаете о различных категориях нарциссов, наборе стратегий, которыми они умело пользуются, чтобы обезоружить вас. С помощью этих стратегий вы становитесь виноватыми во всех их жалобах. Также вы узнаете о важности эмпатической конфронтации как методе общения с нарциссами и противостояния им. Венди дает бесценные советы о том, как развивать и поддерживать сострадание по отношению к нарциссам, даже когда с вами плохо обходятся. «Разоружение нарцисса» также предлагает большое количество реальных примеров, которые делают этот подход жизненным.

Уделите время, необходимое для понимания описываемых Венди инсайтов, и практикуйте предлагаемые техники. Вы, возможно, впервые получите набор инструментов, которые повысят ваши ставки в отношениях. Когда партнер унижает вас перед друзьями или членами семьи или говорит что-то вроде: «Ты тупой, если не видишь, что мой путь – единственно верный», вы снова будете знать, как ответить.

¹ Книги, которые не были переведены на русский язык, представлены в тексте с оригинальным названием. – Примеч. ред.

Я хочу подчеркнуть идею Венди – идею, которая является центральной в схемной терапии. Как и с любой другой личностной проблемой, необходимо подходить к нарциссам и тем, кто живет с ними, с состраданием. Большинство нарциссов не «злые» или «плохие», не важно, как они с нами обращаются. Учитесь отстаивать свои права и вместе с тем усердно трудиться. Тогда вы сможете достучаться до уязвимого, одинокого сердца вашего нарцисса. У вас появится гораздо больше шансов убедить партнера проявить свою любящую и заботливую сторону вашей личности.

Лучший способ достичь изменений – начать читать *«Разоружение нарцисса»* прямо сейчас. Как говорит в заключение Венди, «путешествие в саморазвитии может быть и одиноким, и трудным». Но коренные перемены в отношениях, как правило, с лихвой компенсируют ваши усилия.

Я рекомендую эту выдающуюся книгу любому, кто живет с нарциссами, работает с ними или старается им помочь, включая своих партнеров, коллег, членов семьи и психологов.

*Джеффри Янг, доктор философии, директор Центра когнитивной терапии
и Института схемной терапии Нью-Йорка*

Предисловие

Если вы находитесь в отношениях с кем-то, кто демонстрирует черты нарциссичной личности, начинайте читать эту книгу без раздумий. В *«Разоружении нарцисса»* Венди Бехари предлагает набор ценных практических инструментов. С ними мы сможем справляться с эмоциональными трудностями в отношениях с кем-то, кто не пытается сблизиться с нами: нарциссичной личностью.

Этот бесценный гид по выживанию, основанный на двух направлениях науки – когнитивной психологии и интерперсональной нейробиологии, – наполнен полезными советами. Схемы – это обобщенные фильтры. Они определяют наше восприятие и видоизменяют процесс мышления. На протяжении двух десятилетий автор книги погружалась в схемную терапию и психиатрическое лечение людей. Их основная проблема – нарциссизм. Опираясь на научные основы и практический опыт Венди Бехари простым языком описывает образ мышления нарцисса и его видение мира. Часто нарциссы лишены интереса к внутреннему миру других людей.

Интерперсональная нейробиология исследует связи между взаимоотношениями, разумом и мозгом. Наш профессор науки как-поладить-с-нарциссом Венди Бехари всесторонне изучала эту сферу на протяжении многих лет. Она искусно применила знания в своей экспертной области по работе с личностями без эмпатии. Участки мозга позволяют нам вообразить внутренний субъективный опыт – сознание. У нарцисса они могут недостаточно развиты или быть труднодоступны.

Майндсайт – это способность уловить процессы, происходящие в нашем сознании и в сознании других людей, и у нарциссов эта способность часто плохо развита. Следовательно, отношения с таким человеком будут ощущаться как искривленные: все разговоры и взаимодействия будут вращаться вокруг этого другого человека, мало касаясь вас как пары или вас лично.

Эта нехватка эмпатии в отношениях влияет на социальное сознание, которое помогает создавать ощущение баланса и благополучия. Такой дисбаланс приводит к ощущению изоляции и одиночества. Поток мыслей может стать бессвязным, а привычное ощущение жизненной силы – истощенным. Реакция на подобные чувства зависит от вашего склада ума: вы можете начать злиться или отчаиваться, становиться угрюмыми или отстраненными. Или же вы можете испытывать чувство стыда, как будто сделали что-то не то и заслуживаете игнорирования. Такое мироощущение порождает каскад нейронных реакций, очень далеких от благополучия: связности мышления, эмпатии и сострадания в отношениях. Но вы можете рассчитывать на снижение уровня стресса в своей жизни.

Знания, изложенные на страницах этой книги, – мощные средства помощи в стрессовой ситуации. Если вы находитесь в близких отношениях с нарциссом, то сильно нуждаетесь в новых способах понимания этой ситуации и своего поведения – ради гармонии сознания и здоровых отношений.

К счастью, советы в этой книге будут вести вас через трудности одновременно выживания и оптимизации отношений с тем, кто мало дает, а берет так много. Этот путеводитель поможет вам понять механизмы ума и мозга, которые задействованы в ваших отношениях. Уже это окажет большую помощь. Советы же в книге дарят надежду на изменения. Используя основанные на научных исследованиях практические идеи, вы можете открыть двери в новую жизнь – как для вас, так и для вашего нарцисса. Уделите время этой книге и погрузитесь в ее страницы. Вы извлечете пользу, ценность которой – на вес золота. Если отношения с нарциссом создают трудности в вашей жизни, почему бы не начать прямо сейчас? Переворачивайте страницы и начинайте узнавать, как вы можете улучшить свою жизнь.

Дэниел Д. Сигел, доктор медицинских наук, автор книг «Майндсайт. Новая наука личной трансформации», «Внимательный мозг» и «Растущий мозг», соавтор книг The Whole Brained Child и Parenting from the Inside Out, клинический профессор психиатрии Школы Медицины Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе

Благодарности

Я хотела бы сердечно поблагодарить людей, чьи любовь, терпение, руководство и поддержка провели меня через этот процесс. Я бы не написала эту книгу без вас.

Мама, ты подарила мне такую силу и смелость поверить в себя. Моя прекрасная Самья, моя «горошинка», ты – свет моей жизни, ты поистине чудесная и даришь мне и другим столько радости. Мой муж, дражайший Дэвид, я так счастлива, спасибо тебе за подбадривающие и полные заботы слова. Ты видел только мой затылок, пока я работала над этой книгой, и мирился с этим. Мои чудесные Рэйчел и Бен, вы так много для меня значите. Моя сестра Лиза, ее муж Артур, обожаемая племянница Кейлин (мисс Манчкин), вы проявили столько доброты и интереса к моей работе. Моя калифорнийская семья – Дотти, Элиот, Тери, Кейти, Джессика и Исаак, – благодарю вас за щедрые сокровища вашей любви. Моя кузина МэриЛин, также известная как Мадам Кукла, ты – мой творческий и сочувствующий товарищ. Мой бывший муж Абдо, спасибо за твою дружбу.

Джэк Лагос, спасибо тебе за то, что помог разобраться в моей жизни.

Доктор Аарон Т. Бек, как же важен ваш вклад в эту область – его грандиозность неизмерима. Вы предоставили удивительную базу в этой часто сложной профессии, подарив устойчивую философию в качестве основы для моей практики.

Мой ближайший друг и наставник Джефф Янг, ты был моим величайшим вдохновением. Проявления твоего великодушия бесконечны. Благодаря тебе и твоему несравненному таланту я столько узнала. Ты подарил мне не только блестящую модель для работы с клиентами, но и огромную коллекцию сокровенных воспоминаний. Мой милый Вильям Зангвилл, ты всегда готов прийти мне на помощь со своей эмпатией, вдумчивостью, глубокими инсайтами и превосходной метафорой. Моя дорогая подруга Кэти Фланаган, твой успокаивающий голос и теплое сердце неизменно рядом именно тогда, когда я больше всего в них нуждаюсь. Майкл Ферст, спасибо тебе за поддерживающий энтузиазм и безупречные навыки диагностики. Также я благодарна Морин Кхаддер, дорогой давней подруге и изначальному компаньону в развитии идеи, которая описана в этой книге.

Дэн Сигел, наставник и харизматичный педагог, ты делился своей мягкостью, чистой магией, чудесным чувством юмора наравне с уникальным даром оживлять в моем мозгу непонятный и трудный материал, добавляя настолько удивительное новое измерение к моей работе.

Моя дорогая семья коллег и помощников Центра когнитивной терапии в Нью-Джерси, благодарю вас за то, что терпели мои взлеты и падения, нытье и празднование. Как же мне повезло, что меня окружают такие невероятно умные люди, способные поддержать, как вы: Кэтлин Ньюдек, Мэри Берк, Патрис Фиор, Барбара Леви, Робин Спиро, Кэти Коббергер, Роузмэри Эриксон, Лисса Парсоннет, Гэрриет Ахтентух, Маргарет Миеле, Ава Шлезингер, Пол Шотланд, Ирв Финкleshтейн и Боб Джаскиевич. Моя семья из Центра когнитивной терапии в Нью-Йорке, благодарю вас за то, что были такой неотъемлемой частью моей жизни во многих отношениях. Вы, прекрасная группа талантливых и замечательных людей: Уилл Свифт, Марти Слоан, Вивьен Франческо, Джефф Конвей, Трэвис Аткинсон, Мерри Перл, Пэт Макдоналд, Фред Эберштадт, Лилиан и Боб Штейнмюллер, Майк Минервини, Нэнси Рибейро, Сильвия Тамм и все, кто так или иначе был со мной на протяжении долгих лет.

Рич Саймон, ты пригласил меня написать статью по этой теме для *Psychotherapy Networker*, посмотри, что произошло! Ты – невероятный редактор, который постоянно вселяет в меня уверенность как в писателя.

Тесилья Ханауэр, ты не только попросила меня написать для тебя книгу, но и постоянно находилась рядом со мной с энтузиазмом, поддержкой и блестящим вкладом, ни разу не поставив под угрозу целостность моей работы. Эта книга не появилась бы на свет без твоей иници-

ации и вдумчивости. Джесс Биб и Николя Скидмор, наравне с Тесильей, я так высоко ценю вашу превосходную редакторскую работу, предложения и общую теплую поддержку. Жасмин Стар, как же мне повезло, что мне выделили такого теплого, талантливого и энергичного редактора-корректора. Ты удерживала мое настроение на высоте на протяжении всей работы. Ты несравненна! Всем персоналу *New Harbinger Publications* и тем, кто усердно трудился над успешностью моей книги, – глубочайшая благодарность.

Всем остальным членам моей семьи и друзьям – я чувствую себя такой счастливой. И наконец, спасибо вам, мои клиенты – главные источники вдохновения и профессионального развития. Я так признательна за ваше доверие, за ни с чем не сравнимую привилегию знакомства с вашими историями и свидетельствами вашего мужества. Я благоговею перед вами. Ваша открытость и преданность на пути личного обновления всегда будут служить мне напоминанием того, почему я выбрала работу в этой области.

Исправления и дополнения к этому второму изданию были написаны благодаря моей семье из Международного общества схемной терапии. Ваше вдохновение и постоянная поддержка содействовали потоку идей и творческому сиянию. Я бы также хотела выразить огромную благодарность моим читателям. Вы нашли время, чтобы написать мне, даря признание, интересные вопросы и даже критически оспаривая некоторые взгляды. Все ваши глубокие мысли и сердечные истории внесли вклад в это второе издание «*Разоружения нарцисса*». Я благодарна вам за вдохновение на добавление нового актуального материала и тщательную проработку полезных стратегий. Надеюсь, что вы найдете это издание книги информативным и полезным, и я с нетерпением жду продолжения обратной связи.

Введение

*Слишком часто люди довольствуются комфортным мнением,
игнорируя мышление, вызывающее дискомфорт.
Джон Ф. Кеннеди*

Вероятно, вы находитесь в отношениях с нарциссом, раз читаете эту книгу. Чрезмерный эгоцентризм этого человека и его уверенность в том, что ему все должны, снова и снова ранили вас и вредили вашим отношениям. Эта книга может помочь. Она наполнена полезной информацией, разнообразными упражнениями и эффективными стратегиями. Погружение в детали поможет вам вызвать положительные изменения в отношениях с нарциссом. Но прежде давайте бегло взглянем на важность роли, которую играет эмпатия в исцелении отношений, подверженных нарциссичному поведению.

Эра нарциссизма

В последние годы появилось много сообщений журналистов о поведении печально известных телевизионных знаменитостей, спортивных суперзвезд и политиков. Эта информация пролила свет на их образ жизни, сфокусированный на них самих и убежденности: «мне все должны» и «правила не имеют ко мне отношения». Такие термины и фразы, как «нарциссизм», «сексуальная зависимость» и «нехватка эмпатии» смело появлялись в заголовках многих статей и передач (что хорошо подняло продажи моей книги, большое вам спасибо).

Некогда эти выражения встречались лишь в учебниках по психологии и профессиональных диалогах на тему умственного здоровья. Теперь же они повсеместно – в социальных сетях, блогах и разговорах обычных людей. Термин «нарциссизм» стал широко известным и понимаемым. Благодаря этому все большее количество людей радуются и испытывают облегчение: наконец-то есть определение их отвратительному партнеру, любовнику, другу, боссу или члену семьи.

Когда *«Разоружение нарцисса»* было впервые опубликовано в 2008 году, по этой теме для широкой публики было написано очень мало. Книга содержала совокупность основных черт нарциссизма и стратегий, которые партнеры и возлюбленные могут использовать, взаимодействуя с нарциссом. Я написала эту книгу по большей части в ответ на запрос людей, выражавших подлинную заботу о своих нарциссах. Несмотря на все трудности, они хотели понять своих возлюбленных, изменить и по возможности удовлетворить их нужды.

С учетом всплеска общественного внимания к нарциссизму неудивительно, что в последние годы появилась тьма книг на эту тему. Тем не менее *«Разоружение нарцисса»* предлагает уникальный подход к этому сложному вопросу. Книга дает исчерпывающее объяснение нарциссизма и навигационные инструменты для партнеров и возлюбленных. При этом она признает реальность: такой человек вряд ли изменится.

Мудрость эмпатии

Подход этой книги иногда вызывает ярость моих коллег, клиентов и читателей. Некоторые говорят, что моя книга призывает к слишком мягкому обращению с нарциссами, которые не способны меняться. Конечно, я понимаю эти чувства. В конце концов, люди часто оказываются обманутыми при взаимодействии с нарциссами. Люди полностью отчаиваются даже после откровенной обнадеживающей речи об установке границ и инструментах эмпатической конфронтации.

Однако в этой трудной ситуации есть потенциальные решения. Чтобы набрать и удерживать темп с нарциссом, используя подход из этой книги, вы должны выстроить важные последовательности – речь идет об эмпатической конфронтации (см. главу 7). Здесь мы приходим к неправильному пониманию и неверному суждению: что именно является эмпатией? Как она вообще может применяться по отношению к нарциссу? Я кратко освещу эту тему чуть дальше во введении и подробно расскажу о ней в главе 7.

Иногда истерзанное сердце и разрушенные надежды не позволяют проявить достаточного терпения или усилий, необходимых для эксперимента с разными подходами. И давайте признаем: для получения успешных результатов требуется больше чем безукоризненное красноречие и тщательно выверенный язык. Нужна система рычагов и настойчивость. Для этого также необходимо четкое понимание того, против чего вы идете, принятие ограничений, скорректированные в соответствии с этим ожидания и готовность усилить последствия. Психологу требуется подобный лазеру фокус, как у олимпийского спортсмена, в сочетании с хорошо прокачанной «эмоциональной мышцей», энергетической выносливостью и способностью быть уязвимым – не просто милым, не просто умным, а самым настоящим.

Большинство книг о нарциссизме призывают не идти, а бежать – подальше от безумца «мне-мне-мне» или самовлюбленной женщины-вампи. Но работая в группах поддержки с женщинами, которые тщательно исследовали этот вариант, я узнала, что это далеко не так легко сделать. Нарциссом может быть ваш супруг или кто-то, кому вы посвятили годы своей жизни, особенно если это отец ваших малолетних детей. Возможно, он не тот, к кому вы готовы отправлять на выходные своих малышей. Также нелегко, когда это ваш начальник или старшая дочь, и вы не готовы увольняться с работы или терять связь со своими внуками.

Может оказаться также, что нарцисс – это кто-то, кого вы любите и понимаете, пленяющий ваше сердце в те краткие моменты, когда его уязвимости и человечности удастся улизнуть из заточения эго. И время от времени он проявляется в качестве теплого и заботливого человека – пусть даже ненадолго. Печально, что он снова превратится в скучающего и незаинтересованного, это всегда лишь вопрос времени. Так же быстро, как проявился, он снова ускользнет. Тогда вы можете задаться вопросом: представляет ли он вас в своих мыслях? Является ли образ верным? Понимает ли он, кто вы, что вам нужно и каково это – быть в вашей шкуре? Это снова возвращает меня к эмпатии – термину, который часто неверно понимают и используют. Этот термин особенно загадочен в контексте нарциссизма. Я получаю много вопросов об эмпатии, особенно таких:

- Разве эмпатия не синоним сострадания?
- Как можно чувствовать эмпатию по отношению к нарциссу?
- Может ли нарцисс когда-либо по-настоящему почувствовать, что творится в душе другого человека?

Некоторые ярчайшие мыслители и представители масс-медиа, включая журналистов, психологов, исследователей, политических аналитиков, антропологов и даже литераторов, исследуют эмпатию с разных сторон. Изучение начинается с зеркальных нейронов и заканчивается размышлениями о моральном сознании. Например, без эмпатии или понимания, как

человек может предсказывать будущее, сравнивать себя с другими и удерживать в своем уме весь мир?

«*Разоружение нарцисса*» рассказывает, как эмпатия способствует эмоциональной стабильности. Многие читатели писали мне о своей борьбе с нарциссичными матерями, свекровями, тещами, сестрами, дочерьми и женами. Поэтому это издание также содержит новый материал о женщинах-нарциссах.

И наконец, признавая, что иногда на самом деле лучший вариант – это завершить отношения, я добавила новую главу: «Поиски выхода: как сбежать от опасного нарциссизма» (см. главу 6). Эта новая глава целенаправленно рассматривает риски и опасности жизни с нарциссами. В ней демонстрируется опасное поведение: агрессия, непрекращающиеся аддикции (включая порнографию, неверность, азартные игры и наркотики), потерянный «моральный компас» в сочетании с полным отсутствием совести и уверенностью в том, что они имеют право делать все, что пожелают.

Неизгладимые отпечатки

Незабываемые переживания в ранние годы моей психотерапевтической практики с некоторыми очень сложными клиентами вызвали интерес к нарциссизму. Я была вооружена только туманными остатками информации, которую почерпнула в магистратуре, начальным опытом аспирантуры и интересом новичка к психологии отношений. Поэтому я не была адекватно подготовлена к работе с таким трудным вопросом. Я оказалась в отчаянии, была неуклюжей и старалась защитить себя в работе с этими клиентами. Они могли манипулировать мной как никто другой.

Одна из моих первых встреч с нарциссичным клиентом случилась, когда я была интерном в организации, занимающейся урегулированием семейных конфликтов. Моя работа заключалась в проведении бесед с парами, находящимися на стадии развода. Я должна была помогать им разрешать споры, касающиеся вопросов опекунов над детьми и права на посещение ребенка. Давайте просто скажем, что нырнуть в ледяную воду головой вниз с вершины высочайшей скалы было бы детской шалостью по сравнению с этим.

Мое крещение огнем началось, когда на сессию раньше своей жены пришел привлекательный сорокапятiletний мужчина. Он взглянул (точнее, свирепо посмотрел) на меня, двадцатипятилетнюю девчонку в темно-синем костюме, с планшетом для бумаг и приветственным рукопожатием – и совсем еще «зеленого» эксперта. Не замечая меня, он сел, вздохнул, посмотрел на часы и спросил: «Скажите мне, блин, точно, сколько продлится эта бредовая встреча?» Прежде чем я смогла промямлить ответ, он продолжил: «Когда придет этот психолог?» У меня неплохо получалось не покраснеть, и с натянутой улыбкой я ответила: «Я и есть психолог». Он закатил глаза, с неодобрением откинул назад голову и повернулся, чтобы посмотреть в окно, нетерпеливо постукивая пальцем по подлокотнику своего кресла.

Не уверена, в тот вечер или позднее я начала задумываться о карьере флориста, но я сумела сказать себе: *«Венди, это обозленный мужчина, который проходит через развод. У него в голове куча проблем. Он очень расстроен. Ты справишься. У тебя есть арсенал вопросов, ты репетировала, и у тебя есть приказ из суда. Да, тебе некомфортно с хамами, но ты это преодолеешь. Ты знаешь, как фокусироваться, ты чувствительна к своим клиентам».*

Его жена приехала через пять минут – казалось, что прошло несколько дней. Это была милая женщина, и она сразу же извинилась за опоздание. Она представилась и поздоровалась со своим мужем, который не ответил, и села рядом с ним. Я перешла к началу сессии, уточнив информацию, которую получила из суда. Он продолжал тяжело вздыхать, уставившись в потолок. Она кивала, подтверждая, что вся информация была верна.

После этого я дошла до причины судебного решения о необходимости в разрешении семейного конфликта. Там говорилось, что пара не пришла к согласию относительно опекунов их троих детей. Он предлагал совместное физическое опекунство, она же хотела стать единоличным опекуном, предоставляя ему разумное и неограниченное количество посещений. Не успела я дочитать его предложение, как он прервал меня, поднялся на ноги и бросил грозный взгляд на свою жену. Она сразу же опустила голову и сосредоточила свой взгляд на шнурках обуви, в то время как он рявкнул: «Это чистая потеря времени. Не будет никакого урегулирования конфликта. Мы пойдем в суд, и ты посмотришь, что получишь». Потом, глядя на меня, он продолжил: «Внесите это в официальный протокол, мисс Консультант, и также передайте суду, что с меня хватит этого дурацкого урегулирования. Она думает, что может забрать моих детей, получив свой счастливый развод? Что ж, посмотрим. Единственный способ, чтобы дети имели толковые мозги и успешное будущее – это если они будут жить со мной. Вы знаете, кто я, мисс Советник? Знаете? Я – один из самых уважаемых судебных юристов в этом штате. Так что... удачи вам обоим». Сказав это, он швырнул свои бумаги на пол и вышел.

Сдается мне, что именно в этот момент возникла идея о смене карьеры. Женщина плакала, закрыв лицо руками. И хотя мне хотелось к ней присоединиться, вместо этого я проглотила ком в горле и начала расспрашивать ее о произошедшем. Она сказала, что ее муж на самом деле был очень известным и успешным юристом, и она обречена в суде из-за его репутации и связей. Женщина говорила о его унижительном обращении, которое лишало выдержки и растаптывало эго многих семейных консультантов. Никому не удавалось призвать его к ответственности.

Женщина пояснила, что ее муж – тяжелый человек из-за очень трудного детства. Она сказала, что любит его, но больше не может мириться с его опустошающим поведением. Казалось, что никто не может ей помочь. Она недоумевала, как милый и чуткий в детстве мальчик мог стать таким подавляющим эгоистом в настоящем. Мы вместе вздохнули. Я ее поддержала некоторыми рекомендациями, и после этого сессия завершилась. Я сдала свой отчет о недостижении согласия и больше их не видела.

Время от времени я думаю об этой паре, задаваясь вопросом, удалось ли кому-то достучаться до него? Что случилось с детьми? Что случилось с ней? Я отчетливо помню момент дискомфорта – у меня поднималась температура, учащалось сердцебиение, желудок завязывался в узел. Любовь к словам, неплохие навыки общения и хронический восторг от состояний человека – все это заглушалось незнакомым и шатким ощущением потери чувства уверенности. Клиент растоптал мой пыл и поставил под сомнение решимость двигаться к цели. Это был первый из нескольких подобных отрезвляющих опытов в начале моей карьеры. Как всегда говорит мой муж: «Ты не знаешь, чего не знаешь». Мне пришлось многому научиться, чтобы взаимодействовать со сложными нарциссами.

Ключевые решения

Что выводит людей из себя? Любой, кто меня знает, подтвердит интерес к этому вопросу. Мой эмоциональный арсенал еще нуждается в расшифровке. Потратив изрядное количество времени на понимание собственного потенциала, я поняла важность и ценность личных открытий, которые постоянно возникают.

Более двадцати лет назад мне очень повезло встретиться с несравненным доктором Джефффри Янгом. Он научил меня интегрировать философию психотерапии (исключительно когнитивную терапию на тот момент) в рамках его четко структурированной модели схемной терапии – превосходный подход к работе с проблемами нарциссизма. Я в вечном долгу перед ним за невероятно глубокое воздействие, которое он оказал и продолжает оказывать на мою жизнь.

В 2003 году я познакомилась с доктором Дэниелом Сигелем, одаренным мастером интерперсональной нейробиологии. Мое обучение у Дэна было в высшей степени воодушевляющим и ускорило продвижение в работе с одними из самых сложных клиентов. В моем арсенале появилась наука о мозге, которая усилила убедительность и действенность трудного, сложного процесса работы с отношениями в психотерапии. Уменьшились уровень стыда и высмеивания, связанные с поиском помощи для решения эмоциональных проблем. Клиенты начали понимать, как мозг функционирует в качестве пристанища жизненного опыта. Память позволяет получать доступ к старым болезненным событиям, а защитная реакция клиентов ослабевает. Больше они не боятся ярлыка сумасшедшего или слабого. Кроме того, научный аспект устраняет некий скептицизм, который присутствует у многих начинающих терапию.

Обмен мудростью

Прошло много лет после той мучительной встречи в офисе по урегулированию семейных конфликтов. Долгое время я провела в борьбе, экспериментируя, исследуя и прорубая свою нишу. Теперь по иронии судьбы меня считают экспертом по нарциссизму, так как я долгие годы работала с этой группой людей и их «жертвами». Состав моих клиентов – это по большей части нарциссичные мужчины, в меньшем количестве – нарциссичные женщины. Я не уверена, как можно объяснить эту страсть. Мои коллеги, как правило, почесывают затылки. Они находят это увлечение несколько необычным, даже мазохистским. Большинство психологов содрогаются при мысли о работе с нарциссами, и многие из них не приняли бы подобных клиентов. Все, что я могу сказать, – это стало приносить мне большое удовлетворение в плане профессионального роста и в работе терапевта и педагога.

Не всякий нарцисс желает меняться, но некоторые хотят – с достаточным набором рычагов, поощрений и помощи. Однако цель этой книги не в этом. Ее намерение – помочь тем, кто пытается иметь дело с нарциссичным человеком. Она определит и проиллюстрирует различные типы нарциссизма. Книга предложит объяснения, почему и каким образом нарциссизм развивается как часть личности. У вас появятся руководство и инструменты для эффективного выживания и даже процветания в отношениях с такими непростыми ребятами. Она также поможет вам определить собственные жизненные шаблоны и темы личной жизни, которые могут тянуть вас к нарциссичным людям. Вы узнаете, почему вам становится неуютно и вы впадаете в ступор, когда имеете с ними дело. Она поможет вам развить рефлексирующий и твердый голос при общении с вашим нарциссом о намерениях, потребностях и ожиданиях. Эта книга поможет не только пройти сложные испытания, но и достичь улучшений и удовлетворительных моментов при взаимодействии с нарциссом.

Почти все эксперты в этой области соглашаются с тем, что 75 % нарциссов – мужчины (именно по этой причине я чаще использую здесь местоимения мужского рода). Это связано с такими качествами, как агрессия, конкуренция, ограниченная привязанность к другим людям, доминирование. Социальные нормы, особенно в том, как они применяются к вопросам природы и воспитания в развитии ребенка, также влияют на эти показатели.

Женщины тоже могут быть нарциссичными, но они выражают эти качества преимущественно в сфере внешности или тщеславия, статуса их детей или семьи, их ценности в качестве воспитателя или сиделки. Кроме того, нарциссичные женщины склонны к менее явным проявлениям этого синдрома. Они скорее проявляются как мученицы, нытики и жертвы. Конечно, вы также будете встречать напыщенных дам и див, которые похожи на соратников мужского пола в своем агрессивном поиске внимания и восхищения.

Сходство между нарциссами мужского и женского пола заключается в постоянном отвлечении на свою ненасытную потребность быть в центре внимания, что может выражаться явно или скрыто. Это ограничивает или даже уничтожает их способность проявлять эмпатию и сочувствие. Возможно, вы даже слышали такой термин – «нарциссическая травма». Это относится к динамике, в которой для нарцисса просто сказать «прости меня» равносильно признанию «я худший человек на земле». Несмотря на всю свою бравату, их легко ранить критикой, разочарованием в них других людей, различными точками зрения, нехваткой внимания или комплиментов, игнорированием и даже их собственными ошибками. Но вы не обязательно будете знать о том, что задела их чувства. Они прекрасные мастера маскировки. Вместо того чтобы выглядеть уязвленными, они швырнут в вас свои самые колючие слова, будут избегать вас или же потребуют ваших аплодисментов за что-нибудь другое. Вы можете обнаружить, что сдаетесь, извиняетесь в попытке смягчить их безжалостные реакции и привести в порядок изорванные в клочья эго.

Но это не обязательно должно быть так. Существует способ сохранять спокойствие и чувство собственного достоинства при взаимодействии с нарциссичными людьми. Первый шаг – развить понимание нарциссизма и того, как он возникает – это тема главы 1. Вы осознаете, что сложности межличностного взаимодействия – не обязательно из-за вас. Это также поможет найти эмпатию и в некоторых случаях даже сострадание по отношению к вашему нарциссу, что принесет вам больше покоя в душе и потенциально улучшит отношения.

Глава 1. Фрейминг² ситуации: к пониманию нарциссизма

*Множество людей ведут свою жизнь в тихом отчаянии.
Генри Дейвид Торо*

Нарцисс одновременно привлекает и отталкивает. Он похож на современного сэра Ланселота с непередаваемым шармом и украшенный сияющими доспехами нашего времени: красивым портфолио и ослепительными приобретениями. Остерегайтесь! Этот рыцарь – мастер иллюзий. На самом деле он может быть откровенно опасным. Он может соблазнить вас своими достижениями, разумом и кажущейся безупречной самоуверенностью. Однако его заносчивость, снисходительность, чувство вседозволенности и нехватка эмпатии – зловещие обидчики. Они неизбежно ведут к досадным межличностным стычкам и хроническим трудностям в долгосрочных отношениях.

Ее можно увидеть в самой модной дорогой одежде, важно шагающей по коридорам головного офиса корпорации, вооруженной дипломатом. Ее роль – самая главная на вечернем собрании родителей и учителей. Или она делегирует полномочия на собрании общественной организации. Она также может иметь поразительное сходство с женщиной с обложки последнего местного женского журнала, облаченной в бюстгальтер пуш-ап, демонстрирующей самую современную швабру для покупателей. Эта девушка будет первой, кто вам сообщит обо всем такими словами: «Ну я не то чтобы хвастаюсь, но...», или: «Я не хочу жаловаться, но...», или: «Не думаю, что любая другая женщина смогла бы с этим мириться...»

Она даже может быть замужем за описанным ранее привлекательным воином. Свои потребности, любезно усмиренные его невиданной доблестью, она будет делить только с теми, кто наглаживает ее самопожертвование и восхищается: «Я не знаю, как ты это делаешь». На самом деле эта милая и вместе с тем невозмутимая матрона-великомученица жаждет аплодисментов, даже когда ее самоуверенная поза заставляет нас дрожать, как будто мы слушаем скрип гвоздя по меловой доске.

² Фрейминг – своеобразная форма подачи информации. Так, одно и то же выражение может быть представлено как в негативном, так и позитивном свете. – Примеч. ред.

Коротко о нарциссе

В психотерапии мало более сложных случаев, чем работа с нарциссом – вот что мне удалось узнать за 20 лет практики с людьми этого типа. Только условие набравшегося храбрости партнера «Иди за помощью или убирайся» вынудило его прийти на терапию. Или его босс поставил перед ним ультиматум после бесконечных жалоб о сложном характере. Возможно, он не так быстро движется вверх по карьерной лестнице, как сам хотел бы, и ищет способ получить привилегии. Он может быть вовлечен в судебную тяжбу и верит, что терапия станет преимуществом в его жизни. Изредка и с неохотой нарциссы приходят на терапию просто потому, что им одиноко, они страдают от депрессии или тревоги.

Так как же нам назвать такой тип личности – тот, который выбивает у вас почву из-под ног любопытными парадоксами характера? Хотя эти люди кажутся собранными и самоуверенными, иногда со слащавым остроумием они могут очень быстро выдернуть коврик из-под ваших ног, доводя до ужаса, слез, тоски или отвращения. Мы называем этих людей нарциссами. Большинство нарциссов – это мужчины, так что я буду преимущественно использовать местоимения мужского рода и примеры с участием мужчин на протяжении этой книги. Однако в конце этой главы вы найдете материал об особенностях женщин-нарциссов.

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.