



ЮЛИЯ ПИРУМОВА
ПСИХОТЕРАПЕВТ, PSY-БЛОГЕР

ХРУПКИЕ ЛЮДИ

ПОЧЕМУ НАРЦИССИЗМ – ЭТО
НЕ ПОРОК, А ОСОБЕННОСТЬ,
С КОТОРОЙ МОЖНО
НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ

Top expert. Практичные книги для работы над собой

Юлия Пирумова

**Хрупкие люди. Почему нарциссизм
– это не порок, а особенность, с
которой можно научиться жить**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.92
ББК 88.52

Пирумова Ю.

Хрупкие люди. Почему нарциссизм – это не порок, а особенность, с которой можно научиться жить / Ю. Пирумова — «Эксмо», 2020 — (Top expert. Практичные книги для работы над собой)

ISBN 978-5-04-104145-8

«Хрупкие люди» – это книга-путеводитель по миру нарциссизма. Миру, где каждый из нас вынужден создавать себе сверхценность и поддерживать хрупкую самооценку, рискующую в любой момент расколоться на фоне вездесущего «успешного успеха». Автор книги, практикующий психотерапевт и популярный psy-блогер Юлия Пирумова, исследует феномен нарциссизма, попутно реабилитируя само понятие и развенчивая мифы и «страшилки» о нарциссах. С помощью упражнений и опросников автор предлагает читателю поработать с типичными проявлениями нарциссического характера: тотальной неуверенностью в себе, фоновой тревогой, прокрастинацией, страхом близости и др. Шаг за шагом, глава за главой следуя за Юлией и ее главной героиней – Маленькой Нарциссочкой, вы сможете: перестать сравнивать себя с другими; отказаться от беспощадной критики в собственный адрес; прекратить предъявлять к себе и окружающим нереалистичные требования; спокойно реагировать на успехи и достижения других людей; разобраться в причинах охлаждения в отношениях; восстановить самоуважение и в целом выносить «невыносимую тяжесть бытия». «У каждого из нас есть нарциссическая травма той или иной степени. Нарциссизм вас касается, если вы стыдитесь себя, не можете признать себя ценным, прячете подлинные чувства и показываете то, что, как вам кажется, должно понравиться окружающим. Юлия методично, глава за главой, разъясняет, что нарциссы — это не диагнозы. Это люди, которые страдают, нуждаются и боятся. Нарциссы — это все мы. Многие читатели найдут в книге поддержку в понимании и принятии себя», — Вероника Хлебова, экзистенциальный психотерапевт, популярный psy-блогер. «Главная проблема и одновременно герой нашего времени —

зеркало. „Хрупкие люди“ — удивительно современная книга, потому что это книга про нас перед зеркалом. Автор отправляет нас в захватывающую одиссею по нарциссизму и даёт практический курс по работе с собственным отражением — самооценкой. И, как это всегда бывает в случае с зеркалом, в этой прекрасной книге внимательный читатель обязательно узнает себя»,-- Олег Батлук, культуролог, автор книг, блогер. Книга также издавалась под названием «Хрупкие люди. Тайная дверь в мир нарциссов»

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-104145-8

© Пирумова Ю., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки	8
Многоликий нарциссизм	9
«Внутреннее ухо» самооценки	10
Зачем человеку нарциссизм?	12
Шкала нарциссизма	14
Нарциссическая уязвимость	16
Нарциссические люди	17
Нарциссические способы обращения с собой	18
Хрупкость самооценки и как мы к этому приспосабливаемся	19
«Жалкое подобие»	21
Опросник для обнаружения нарциссической дефицитарности	22
Корона как защита от уязвимости	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Юлия Пирумова

Хрупкие люди. Почему нарциссизм – это не порок, а особенность, с которой можно научиться жить

Предисловие

В последнее время я наблюдаю мощный всплеск интереса к теме нарциссизма. Кажется, что нового можно сказать об этом? Известно же, насколько неприятны нарциссы и как опасны они для окружения

Среди этого хора есть небольшое количество голосов, которые пытаются не только диагностировать и обличить нарциссизм, но и рассказать, какая душевная драма определяет нарциссический характер и какими страданиями это чревато для самого нарцисса. Я буду писать про нарциссизм с этой стороны. Но хочу отметить самое важное: какими бы психологическими особенностями мы ни обладали, мы гораздо больше, чем наши диагнозы, особенности характера и способности к адаптации. Мы даже больше, чем страдание, которое лежит в основе всего этого. Поэтому, описывая сам характер, причины его возникновения, защитные стратегии нарцисса, я прошу вас видеть за всем этим просто человека. Не больше и не меньше, не хуже и не лучше, чем все те остальные, кто такими особенностями не обладает.

Кроме того, эта книга не просто про нарциссов. Она про их «тайный» орден: про тех, кого обычно язык не повернется назвать самовлюбленными эгоистами. Наоборот, они очень-очень «скромные». Неуверенные в себе, вечно сомневающиеся, нападающие на себя за любой промах или ошибку. Измотанные и истощенные требованиями к себе. И при всем при этом претендующие на то, чтобы быть сильными, безупречными и прекрасно справляющимися со всем в жизни. У такого *скрытого*, или, по-другому говоря, *дефицитного*, *нарциссизма* масса проявлений, которые я постараюсь представить для вас в виде единой и понятной «картины», начиная с самых истоков...

Введение

Начиная практику психолога, я и не подозревала, что основной сферой моего интереса станут именно нарциссы. Конечно, я знала, кто это такие! Как и все, я думала, что это эгоисты, которые только и мечтают, чтобы повсеместно эксплуатировать хороших людей.

Я читала множество книг, в которых сквозила идея: «Бойтесь нарциссов, они везде и только и мечтают, чтобы вас использовать. Поэтому вооружайтесь знанием против их отвратительного характера. И да пребудет с вами сила!»

Напоминает анекдот про то, как хорошие люди объединились и избили плохих. Но тогда я была еще «психологически юна» и тоже почти попала на удочку научно-популярных пред-рассудков о нарциссизме, которые могли бы привести меня к его демонизации. Но нет! Чем глубже я изучала этот феномен, тем больше для меня раскрывались особенности людей с нарциссическими нарушениями. И тем сильнее я испытывала интерес, любопытство и даже сочувствие к тем, чей нарциссизм оказался настолько раненым, что им требуются грандиозные защиты для своего хрупкого «Я». Более того, я все больше убеждалась, что нарциссизм сейчас повсеместен, но он вовсе не такой, каким мы привыкли его считать.

Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки

«Я – бог! – кричит Канье Уэст в телекамеру. – Вы спрашиваете меня, кто я? Я уже сказал вам, кто я, – я бог!» Канье Уэст – бог новой формации. Он самый влиятельный рэпер десятилетия. Чудовищно популярный и запредельно богатый. Он женат на фантастически популярной и запредельно богатой женщине. Люди выстраиваются в очередь за его кроссовками, как за причастием. Он бог – у него хватает медийного ресурса, чтобы объявить себя богом. В принципе, этого достаточно»¹.

В эпоху повсеместного самопровозглашения божеств мы просто вынуждены почти ежедневно создавать себе значимость, которая будет хоть чуть-чуть сохранять нашу самооценку на фоне «успешного успеха». Она, и без того достаточно хрупкая, теперь каждый день проверяется на прочность очередной историей невесты откуда взявшегося «божества», которому удалось все, сразу и безошибочно. Это представляется не как исключение, а скорее как нормальный и естественный путь: всегда вверх и только вверх. Чтобы оказаться не просто успешным, а неповторимо-удачливым. Единственным в своем роде. Ни на кого не похожим. Уникальным...

«Все» или «ничего».

«Совершенство» или «ничтожество».

«Идеал» или «лузер».

Это наша реальность, об которую мы бьемся в попытках самоутвердиться и представлять из себя хоть что-то. Мы хотим быть совершенными и неуязвимыми. Но это делает нас зависимыми, истощенными и несчастными. И очень одинокими...

В глубине души мы хотим быть принятыми людьми. Быть с ними в хороших отношениях. Мы хотим любить и быть любимыми. Но на пути к этому нас подтачивает сила замедленного действия – наше ощущение себя недостойными всего этого. Потому что раз мы не на вершине пирамиды социального успеха, которым полны все социальные сети, то ощущаем себя никчемными и совсем ничего не достигшими. Это *нарциссическая ловушка*, которую нам приготовило время.

Мы хотим обрести этот дорогой билет для входа в столь желанный мир нормальных людей, где нас увидят, оценят и примут. Но раз за разом не проходим свой личный фейс-контроль. Приходится бежать в сто раз быстрее, чтобы просто остаться в той же точке. Мы истощены попытками самоутвердиться, но ощущаем, что топчемся на месте. А потом снова обесцениваем весь путь и наши усилия. И тогда скатываемся к самому подножию нашей личной горы самооценки и самоуважения, на которую безуспешно взбирались все это время.

Мы обычные люди. И зачастую вовсе не нарциссы. Но почти каждый из нас боится – а что, если все обнаружат, что мы ничего из себя не представляем? Потому что собственные достижения кажутся нам недостаточными, чтобы законно считать себя нормальным. Мы будто притворяемся хорошими. Профессиональными, знающими, умеющими любить. А сами все время сомневаемся: «А правда ли это так? Или завтра кто-то придет и разоблачит меня?»

Иногда ничего не помогает почувствовать себя уверенно. Ни дипломы, ни МВА, ни деньги, ни даже признание родных, друзей и коллег. Наш внутренний пограничник либо вообще не пускает это внутрь, обесценивая на входе, либо позволяет обладать этим пять минут, а потом снова выкидывает за границы психики. И нам приходится снова ввязываться в ложные бои за собственную самооценку. Современный нарциссизм повсеместен не как патология, а как фоновый уровень тревоги за собственную ценность.

¹ Esquire.ru.

Многоликий нарциссизм

Все знают, кто такие нарциссы.

Действительно, в классическом варианте это те самые пресловутые самовлюбленные люди, эгоисты с грандиозным представлением о себе. Они ожидают, что все вокруг обязаны непрерывно выражать им свое восхищение и признание. А все ресурсы такие нарциссы тратят на подтверждение собственного величия и значимости. Эти личности в своих глазах выше всех и хотят доказывать это всем вокруг, требуя внимания и эксклюзивного отношения. Они поглощены только собой, не желая замечать никого вокруг. И единственная форма взаимодействия с людьми для них – это эксплуатация. Иными словами, не важно, кто вы и что вы чувствуете. Если вы можете быть чем-нибудь полезны нарциссу, то он не преминет вас использовать. Либо вы останетесь вне сферы его интереса вообще. Проблема только в том, что, по некоторым данным, таких нарциссов в обществе от 1 до 4 процентов. Маловато, чтобы всерьез пугать себя опасностями взаимодействия с ними. Но тут и начинается все самое интересное. Потому что мир на самом деле полон нарциссических людей.

Но не таких, про кого вам без усталости рассказывают авторы, обличающие нарциссизм. И вовсе не тех, кто победоносно несет на голове нарциссическую корону всемогущества, эгоизма и величия. В противоположность тем, кто ярко показывает нарциссическую патологию, нас сейчас окружают другие нарциссы. Они не будут вас унижать и демонстрировать, какие они прекрасные и насколько лучше вас. Все ровно наоборот! Их нарциссизм тоже ранен. Но вместо выпячивания себя такие нарциссы выбрали другую стратегию адаптации. На первый взгляд, эти люди не имеют к нарциссизму вообще никакого отношения. Однако это они. «Тайные» нарциссы. Люди, которые обладают невероятной хрупкостью самооценки и пустотой в области представлений о себе.

Они маскируются и прячутся.

Они стараются никому не показывать свою ущербность.

Их вечный спутник – тотальная неудовлетворенность собой и низкая самооценка.

Они не умеют гордиться собой и обесценивают все хорошее или достойное, чем они обладают.

Они вечно претендуют на то, чтобы быть лучшей версией себя, но тут же попадают в стыд, несоответствие и ничтожность.

Они отказываются делать хоть что-то, лишь бы не потерпеть поражение и не столкнуться с неудачей.

Они боятся близких отношений, но и одиночество их пугает.

В их внутреннем мире все гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд.

«Внутреннее ухо» самооценки

В нашем мозге есть орган равновесия и пространственного чувства – вестибулярный аппарат. Он помогает нам ориентироваться при изменении положения тела и поддерживать равновесие. Без него мы бы вели себя как совсем маленькие дети или пьяные люди, то есть не обладали бы способностями координировать собственные движения. Вестибулярный аппарат – часть внутреннего уха, чутко следящего за нашим положением в пространстве.

Самооценка – это своеобразное «внутреннее ухо», которое помогает ориентироваться в себе и поддерживать равновесие между нашим самоощущением и тем, кто мы есть.

В ней непрерывно регулируются представления личности о себе, то есть непрерывно складывается сложная картина внутреннего мира человека. «Внутреннее ухо» самооценки регистрирует малейшие изменения обстановки и самоощущения в каждый момент жизни, связывая и упорядочивая образ собственного «Я». Она бесконечно оценивает и сравнивает себя с другими, чтобы иметь возможность вобрать в себя то недостающее, нехватка которого мешает ей стать хорошей. И вот это внутреннее ухо может быть здоровым и служить здоровой самооценке, а может быть больным и существенно искажать реальность.

Давайте представим, что у некой абстрактной Оли высокая самооценка, а у абстрактной Кати – низкая. Начнем с нее, потому что именно эти убеждения нам бывают хорошо знакомы. Итак, Катин «внутреннее ухо» не расслышит ничего ценного, что есть у нее внутри. Оно будет глухо к признаниям ее достоинств и тому, какой ее видят люди. Оно будет игнорировать Катини достижения. Если у нее действительно что-то получится и даже если это будет высоко оценено со стороны, «внутреннее ухо» уловит шепот: «Кто угодно мог это сделать. Ты как была ничем, так и осталась». Это «ухо» будет вылавливать из реальности только те сигналы, которые неизбежно свидетельствуют о Катиной «плохости», неуспешности и пренебрежении к ней. Оно будет сигнализировать об отвержении, усматривая его даже в нейтральном отношении к Кате. Оно будет настроено на частоту отчужденности от людей и собственного несоответствия везде, где бы она ни появлялась. Оно оценивает Катю по отрицательной шкале от ничтожности до умеренной плохости, не выходя в область положительного. А если Кате и удастся чуть-чуть шагнуть в область своей «нормальности», то «внутреннее ухо» неизбежно обнаружит, в чем она еще нехороша и даже ущербна. То есть как бы в реальности ни относились к Кате окружающие люди и как бы на самом деле она ни проявляла себя в жизни, в отношениях и в работе, ее «внутреннее ухо» будет воспринимать искаженную реальность, в которой она остается плохой и никак не может на это повлиять.

Оле в этом смысле, конечно, повезло больше. Ее «внутреннее ухо» работает без нарушений, как нормальный вестибулярный аппарат. Когда есть шанс упасть, наше тело по сигналу этого аппарата меняет положение. Так и со здоровой психикой: когда происходит нечто, от чего может пострадать самооценка, Олино «внутреннее ухо» настроено на себя. Благодаря этому Оля помнит о своих реальных достоинствах и рассчитывает на поддержку окружающих людей. Олина реальность не исполнена враждебности и неизбежного отвержения. Оля видит происходящее на самом деле и готова «держаться» за это.

В хорошем вестибулярном аппарате есть масса нервных окончаний, которые сигнализируют об изменении в среде. Так и здоровая самооценка регистрирует все, что происходит внутри и вовне: замечает и хорошее, складывая его в копилку личной ценности, и плохое, пытаясь это исправить, скомпенсировать или в крайнем случае вытеснить.

Нормальная самооценка помогает человеку соотносить истинные достоинства и ограничения, а также постоянно обмениваться представлениями о самом себе с реальностью.

То есть Олино внутреннее ухо слышит не только «внутри себя», но и «наружу», постоянно соотнося ее самооценку со средой. Потому что при самой прекрасной самооценке Оля все равно вынуждена видеть и замечать, какой ее видят и как реагируют на нее люди в окружении.

От чего же зависит работа нашего «внутреннего уха», которое настроено на поддержание хорошей или плохой самооценки? Как получается, что у нашей абстрактной Оли «ухо» улавливает позитивные оценки и признания, а сколько восхищения и похвалы ни дай Кате, она все равно окажется в «нарциссическом минусе»?

А вот тут как раз все дело в том, насколько здоров или болен нарциссизм человека. Да, здоровый нарциссизм тоже бывает, и именно он дает нам основу для позитивного и устойчивого восприятия себя.

Зачем человеку нарциссизм?

Сущность самооценки в том, чтобы доверять собственному разуму и твердо знать, что ты достоин счастья.

Натаниэль Бранден²

Внутри психики каждого человека есть часть, ответственная за самоуважение и самоощущение. В ней, как в особом резервуаре, хранится все, что составляет нашу самооценку и позволяет ее поддерживать. Это и есть необходимый каждому из нас *нарциссизм*. Именно благодаря ему мы имеем стабильное представление о себе и о том, кем мы являемся.

Но прежде чем мы сами начнем о себе хоть что-нибудь знать и судить о собственной личности, в нас должен накопиться достаточный запас начального нарциссизма, который нам подарили близкие. С этим капиталом мы пойдем дальше по жизни, присваивая все больше и больше знаний о себе. В течение жизни этот нарциссический капитал увеличивается, позволяя расти и нашему знанию о себе. Оно становится полнее, разнообразнее и включает в себя не только наши способности и таланты, но и наши ограничения. Все это дает нам возможность сохранять реалистичное представление о себе и здоровую позитивную самооценку.

Здоровый нарциссизм действует по принципу копилки: родители вкладывают в нас свои инвестиции – любящие взгляды, позитивное отражение, поддержку наших начинаний и талантов, признание способностей и гордость за достижения. По мере их накопления наше «Я» становится устойчивее и здоровее.

Мы обретаем знания о себе, своем месте в мире и в отношениях, о возможностях и способностях. Хорошо ориентируемся внутри себя и вступаем в отношения с людьми, чувствуя свои желания и потребности. Можем прощать себе ошибки и извлекать необходимые уроки из любого опыта. Благодаря всему этому наш жизненный потенциал увеличивается, а мы обогащаемся.

Но есть и обратная закономерность: чем меньше инвестиций мы получили, тем меньше здорового нарциссизма в нас накоплено. Вместо накоплений внутри нас может быть сплошной дефицит, с которым мы вышли из нашего детства. Все нарциссические нарушения образуются именно в этой зоне пустоты и *дефицитарности*: человек не просто не ощущает себя ценным, любимым или важным. Он иногда вообще себя не ощущает без постоянного подтверждения своей значимости и значительности.

Нарциссизм – это не только область, где возникает, поддерживается и корректируется самооценка. Это еще и важнейшая психологическая потребность каждого человека. В силу этого нормально:

- хотеть внимания и позитивного отклика;
- хотеть признания и уважения;
- хотеть реалистичного отражения от других людей;
- быть хорошим для окружающих;
- иметь достоинства, успехи и гордиться ими;
- знать свои способности, возможности и ограничения;
- ставить для себя как краткосрочные, так и долгосрочные цели и строить планы;
- думать о своей ценности для других;
- видеть ценность своего окружения для себя;

² Натаниэль Бранден – психотерапевт и писатель, доктор психологии, известный своими работами по психологии самооценки.

- постоянно увеличивать знания о себе, своих потребностях и способностях;
- предъявлять миру свои умения и навыки;
- наслаждаться тем, что уже есть внутри себя самого, и делиться этим с окружающими.

Все это – естественные и нормальные потребности каждого человека! И в совокупности это как раз проявления здорового нарциссизма, неисчерпаемого источника самоуважения и непрерывного подтверждения собственной ценности.

Но, согласитесь, не всем нам выпадает счастье обладать таким нарциссизмом. Скорее наоборот: почти все сегодня испытывают сложности с реализацией этих потребностей, просто кто-то в большей, а кто-то в меньшей степени. Давайте посмотрим, как это может быть проявлено у разных людей.

Шкала нарциссизма

Представьте себе горизонтальную шкалу с делениями от –100 до +100. В крайней правой точке будет находиться тот самый здоровый нарциссизм как состояние *нарциссической нормы* и полноты. Я допускаю, что такие люди есть. И что у них на самом деле все в порядке с самооценкой, самоуважением и ощущением себя. Повторяю: «на самом деле». Потому что компенсирующего собственную неполноценность и чисто внешнего предьявления «со мной все в порядке» вокруг нас навалом.

Здоровый нарциссизм в смысле глубинной нормальности и ощущения достоинства с адекватной опорой на свои реальные достижения и опыт – это хоть и редкое, но существующее явление в человеческой природе.

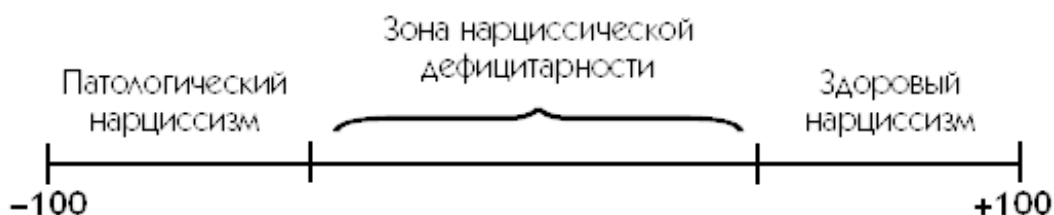


Рис. 1. Шкала нарциссизма

Приняв точку +100 за нарциссическую норму, мы будем мысленно двигаться левее. Представьте, что если в правой крайней точке человек полон ощущения собственной ценности, значимости и адекватной оценки своих достоинств, то с продвижением влево наполненность нарциссическими ресурсами перейдет в пустоту и дефицитарность. То есть чем ближе к левому краю нашего отрезка будет находиться человек, тем ниже у него будет самооценка, а значит, чем сильнее защиты, тем слабее он будет ощущать свою ценность и значимость. Чем глубже ощущение ничтожности и ущербности внутри, тем больше человек хочет этому сопротивляться и скрывать это в целях самосохранения.

В точке —100, которая соответствует крайней степени *нарциссической патологии*, находятся личности со *злокачественным нарциссизмом*. Пусть вся область этих нарушений будет располагаться между точками —100 и 0. Их нарциссизм настолько ранен, что серьезно искажает реальность, в которой они быются за то, чтобы быть самыми грандиозными и независимыми, великолепными и неповторимыми. А поскольку это сфера весьма патологичная, то и средства, которые они выбирают для защиты своего ничтожного «Я», не отличаются красотой и порядочностью. Вы, наверное, не раз слышали эти леденящие кровь истории про *перверзных нарциссов* и психопатов, которые только и делают, что морально насилуют окружающих.

А теперь я с интонацией экскурсовода скажу вам:

– Посмотрите направо – там редкие счастливчики со здоровым нарциссизмом. Живут, реализуются, общаются с людьми и могут быть вполне счастливы. А потом посмотрите налево и еще раз поймите, что там настолько же редкие представители патологического или злокачественного нарциссизма. Они тоже вполне могут быть счастливы. Это тем, кто их окружает, плохо. А сами нарциссы живут и в ус не дуют. А теперь давайте оглядим середину нашей шкалы и встретимся с *нарциссическими «невротиками»*. Там и обитает большинство из нас...

Этот отрезок вмещает в себя сочетания разнообразных нарциссических черт, качеств и состояний. Люди, обладающие этими свойствами, не могут считаться больными *нарциссическим расстройством личности*. Но они объединены признаками, о которых я буду писать во всех последующих частях этой книги.

У этих людей есть недостаток здорового нарциссизма, что создает трудности в понимании себя и реализации своих способностей. Даже небольшая *дефицитарность нарциссической сферы* может регулярно погружать нас в довольно неприятные состояния неуместности, ущербности, недостойности, собственной «плохости» на фоне других людей. Мы можем испытывать сильнейшую тревогу, что жизнь проходит мимо, а мы до сих пор «не соответствуем» или ничего не достигли. Так начинается обычный для нашего времени *нарциссический невроз*, который не дает нам спокойно жить, творить, любить и работать...

Нарциссическая уязвимость

Смотря на шкалу нарциссизма, можно заметить, что, хотя большинство из нас и не законченные нарциссы, до здорового нарциссизма нам далеко. Это значит, что все мы регулярно оказываемся в зоне *нарциссической уязвимости*, попадая в ситуации, в которых наша самооценка трещит по швам под напором жизненных неурядиц и неудач. Ни одному человеку не удастся прожить без *нарциссических потерь*. И требуется время и душевная работа, чтобы восстановиться и снова стать для себя хорошим.

Но среди нас есть люди (и я в их числе), которые наиболее уязвимы в области самооценки и собственного достоинства.

Для нас типично попадать в очень сильный стыд при попытке сравнить себя с кем-то или когда обнаруживается какой-то из наших недостатков.

Для нас привычно съеживаться, когда на нас направлен чей-то взгляд.

Мы бесконечно критикуем себя и всегда готовы обвинить себя в любой неудаче или неуспехе.

Мы не вписываемся в общество людей, которых наделяем статусом нормальности.

Мы отчаянно пытаемся соответствовать, но у нас не получается.

Мы боимся близости. Мы боимся отвержения.

Мы боимся потерять контроль над чувствами.

Мы боимся потерять контроль.

Мы боимся потерять.

Мы боимся...

Мы ранимы, но стыдимся этого, потому что требуем от себя той взрослости, в которой нам должно быть на всех наплевать.

Мы хотим делать все по высшему разряду, но не можем сделать ни шага, боясь, что неудача обрушит нашу самооценку, которую мы с таким трудом каждый раз собираем по кусочкам.

Мы хотим быть с людьми, но каждый раз стоим в сторонке, каждой клеткой тела ощущая себя ущербными и недостойными.

Мы смотрим высокомерно, на самом деле защищаясь от отвращения к нам, которое боимся прочесть в чужих глазах.

Мы нападаем на себя за любые промахи и несоответствие идеалу, которые можем найти в любом своем действии и даже мысли.

Мы обращаемся с собой без жалости и милосердия, потому что боимся расслабиться и стать «тряпками».

Мы пытаемся быть нормальными и делать вид, что нам никто не нужен.

Но у нас не всегда это получается.

Мы просто «хрупкие» люди.

Нарциссические люди

Что же такое – быть современным нарциссом?

Известный психоаналитик Нэнси Мак-Вильямс³ считает, что «людей, личность которых организована вокруг поддержания самоуважения путем получения подтверждения со стороны, психоаналитики называют нарциссическими... Для некоторых из нас озабоченность “нарциссическим запасом” или поддержанием самоуважения затмевает другие задачи настолько, что в этом случае нас можно считать занятыми исключительно собой. Термины “*нарциссическая личность*” применяются именно к такой диспропорциональной степени озабоченности собой, а не к обычной чувствительности к одобрению или критике».

Это значит ощущать свое повсеместное ничтожество и несоответствие во всем, чем бы я ни занималась.

Это значит тонуть в почти ежеминутной тревоге, что вокруг проплывают гигантские возможности и все – мимо. И что у всех получается вырасти, взобраться и вскарабкаться, и только у меня ничего нет, а должно было быть все, потому что я «особенная» (или «особенный»).

Это значит пребывать в фантазии, что у меня должно получаться все, чего бы я ни захотел (или ни захотел). И что результаты должны быть исключительно уникальными и грандиозными.

Это значит бесконечно сравнивать себя со всеми и постоянно наказывать себя за «проигрыш».

Это значит все время чувствовать уныние и скуку.

Так мы заходим в свой личный «паралич»: мы должны быть грандиозными, но не можем взяться ни за что (ибо страшно, стыдно и вообще «на фига, если все тлен»?) и поэтому вновь и вновь оказываемся ничтожными. Короче, вместо нескончаемого нарциссического оргазма сплошная импотенция...

Нарциссы требуют от себя грандиозности и соответствия идеальному образу по одной очень простой причине. Другого способа не чувствовать ничтожность они не знают. Наше сознание создает фантазию, что только так можно убежать от невыносимого подозрения о том, насколько ущербны мы на самом деле. Ловушка в том, что именно таким способом мы открываем ворота для ненависти к себе. И это еще больше усиливает нашу «хрупкость». Как именно мы это делаем?

³ Нэнси Мак-Вильямс – американский психоаналитик, имеет степень доктора наук по психологии личности. Преподаватель психоаналитической теории и терапии в Высшей школе прикладной и профессиональной психологии при Рутгерском университете. Бывший президент отделения психоанализа в Американской психологической ассоциации.

Нарциссические способы обращения с собой

Таким образом, быть нарциссом – это испытывать постоянное презрение и даже ненависть к реальному себе по сравнению с тем идеальным образом, которого никак не удастся достичь. Страдать от униженности и ощущения собственного ничтожества, боясь быть отвергнутым и разоблаченным. Бегать по замкнутому кругу, в котором требований к себе предъявляется все больше, а удовлетворенности и спокойствия все меньше...

У нарциссов широкий спектр жестокого обращения с самими собой. Можно сказать, что именно в результате этого их и без того не слишком устойчивое «Я» истощается, а они снова и снова ходят по замкнутому *нарциссическому кругу*: «я должен быть всем – иначе я ничтожество».

Мы нападаем на свои достоинства и человеческие качества; на свои достижения и уже имеющиеся результаты.

Мы обесцениваем все, что есть у нас внутри и на что мы могли бы опираться.

Мы нападаем на свою творческую силу, уничтожая перфекционизмом все импульсы, которые в нем изредка проскальзывают.

Мы нападаем на отдельные части себя, например на зависимую, любящую, нежную, расслабленную, нуждающуюся части и прочие.

Мы ругаем себя за то, что до сих пор в ком-то нуждаемся и хотим зависеть от людей, а давным-давно уже не должны.

Мы нападаем на свое будущее и на свои амбиции, все время блокируя свое движение вперед...

Вместо обычных действий мы продолжаем требовать от себя соответствия недостижимым идеалам.

Вместо признания собственных достоинств мы привычно глядим туда, где мы не дотягиваем до совершенных показателей.

Вместо своей жизни мы застреваем в безвременье. В ожидании идеальной жизни наша настоящая и обычная жизнь так и не случается.

При этом мы «все понимаем», поскольку нашей рациональности и уму можно позавидовать.

Но изменить что-то в этих способах обращения с собой у нас не получается.

Во-первых, потому, что ничего, кроме как нападать на себя и неистово от себя чего-то требовать мы попросту не умеем. А во-вторых, если мы прекратим это делать с собой, то наша мечта о соответствии идеальному «Я» рухнет. А нас затопит ужасом, что мы так навсегда и останемся ничтожеством...

Хрупкость самооценки и как мы к этому приспосабливаемся

*Наше поколение в ужасе от мысли о том, чтобы быть увиденным, и в еще большем ужасе от мысли о том, чтобы остаться неувиденным.
Джеффри Эпштейн⁴*

Давайте еще раз остановимся на том, что можно считать нарциссической «хрупкостью». Это неустойчивое представление личности о себе, своих возможностях, достоинствах и способностях.

Это отказ признавать свои ограничения и недостатки.

Это постоянный риск «обрушения» самооценки даже из-за малейших неприятностей и неудач.

Это непосредственная зависимость самоуважения от того, насколько окружающие люди выражают человеку свое восхищение и признание.

Это сильные колебания чувства собственной ценности в зависимости от того, насколько удается достичь поставленных целей и задач.

Это тотально разрушительное влияние на самооценку негативных откликов окружающей среды или даже нейтрального отношения.

Ничтожность, ущербность и несоответствие – это три столпа, а точнее, три «дыры» в психике нарцисса.

Чувствовать их настолько невыносимо, что мы бесконечно пытаемся их прикрыть, заткнуть, заполнить, насытить и т. п. Для этого подходит все что угодно: работа, образование, отношения, еда, химические вещества и любые другие «компенсации» или «отвлечения». Лишь бы успокоить эту тревогу собственной недостаточности.

В зависимости от того, насколько мы признаемся себе в этом ощущении, есть две распространенные нарциссические стратегии. Одни из нас вроде бы совсем не чувствуют этой тревоги и явно не ощущают собственной недостойности. Наоборот! Они ведут себя так, как будто мир обязан им дать все самое лучшее, а их ценность для самих себя и окружающих совершенно очевидна. Они демонстрируют уверенность в себе, и это можно было бы даже принять за нормальный, здоровый нарциссизм. Если бы не маленькое «но», которое может быть незаметно простому наблюдателю. При ближайшем рассмотрении оказывается, что для их высокой самооценки нет внятных и реалистичных оснований, поскольку все держится исключительно на убежденности «я – ценность сам по себе». Если спросить, почему этот человек считает себя уникальным и интересным, то в ответ вы услышите общие фразы без твердой опоры на реальность. Останется совершенно непонятным, что дает ему такие основания для гордости за себя. И тогда мы можем говорить, что это не высокая, а неадекватно завышенная самооценка. Это *избыточный нарциссизм* в действии, дающий его обладателям неадекватную оценку собственной значимости в мире.

Обычно таким видом нарциссизма «страдают» подростки и не выросшие из этого периода взрослые. На их примере мы видим, что амбиций и претензий на собственную исключительность и какую-то просто особую уникальность у них довольно много, а оснований, которые бы подтверждали способности все это реализовать, нет. Или отсутствует понимание, что для всего этого требуются и усилия, и время. Избыточный нарциссизм дает его обладателю фанта-

⁴ Джеффри Эпштейн – американский финансист и филантроп.

зию, что ему все достанется легко и в невероятном размере – просто потому, что он исключительный человек. Как правило, этот вид нарциссизма жизнь излечивает естественным путем.

Неадекватные убеждения в собственном превосходстве, избранности, уникальности и авторитетности часто проходят с годами сами по себе.

Не без страдания и злости, конечно, но человек отказывается от своих фантазий избыточного нарциссизма, оставляя себе вполне адекватный образ себя и согласие со своими реальными возможностями и ограничениями. Тем же, кто «зависает» в таком нарциссизме, необоснованная самоуверенность и амбиции не добавляют спокойствия и счастья. С возрастом все меньше удастся игнорировать реальность, а подтверждением собственной ценности для себя и для окружающих должны стать вполне конкретные достижения и успехи у каждого в своей области (будь то семья, дети или карьера в той сфере, где человеку нравится). И самым главным критерием будет удовлетворяющая, реализованная со многих сторон человеческая жизнь. Поэтому пораженный вирусом избыточного нарциссизма человек имеет шанс встретить старость сварливым, гневающимся на весь мир и всеобщую несправедливость человеком. Это будет его ценой за то, что он не согласился признать свой реальный «размер», продолжая фантазировать о необыкновенной уникальности и значимости.

Но другая часть нарциссических личностей демонстрирует совсем другой тип адаптации к собственной хрупкости. Их самооценка тоже неадекватна, только «в другую сторону». Она необоснованно низкая. Это *дефицитарный нарциссизм*, который вместо избыточного представления о собственной значимости лишает человека ценности даже там, где она очевидно есть. В отличие от избыточных нарциссов они искренне считают себя недостойными даже самого малого успеха и не способными ни к чему. Далее выяснится, что наряду с этим они почему-то требуют от себя добиваться выдающихся успехов и соответствовать критериям самого «успешного успеха». В этом и есть их основная боль.

Дефицитарные нарциссы – это totally недовольные собой люди, чего бы они ни достигли или ни сделали. Они игнорируют реальность, в которой они имеют какие-либо способности, возможности и таланты, и транслируют поведение, связанное с собственной незначительностью.

Я также называю таких людей скрытыми или тайными нарциссами как раз потому, что заподозрить их в нарциссизме почти невозможно. Ведь вместо величия и грандиозности они демонстрируют униженность и реакции острого стыда по любому поводу.

Им присущи:

- ощущение собственной ущербности и ничтожности;
- высокая чувствительность и ранимость;
- высокая требовательность к себе;
- прокрастинация и неспособность достигать целей;
- постоянный поиск одобрения и признания;
- склонность к стыду;
- зависть к другим и собственное уничижение в сравнении с другими;
- нарциссическая депрессия от невозможности соответствовать идеальным и совершенным образам;
- скудность переживаний и отстранение от собственной жизни и многое другое.

Следует отметить, что внутренние «дыры» есть и в том и в другом случае. Только избыточные нарциссы до сих пор надеются и верят, что если как следует постараются, то покорят реальность своей грандиозностью, а скрытые нарциссы застряли в безнадежности: восстановить себя до хорошего и полноценного не получается настолько, что остается только одно – зависать в стыде и безуспешно пытаться маскироваться под нормального человека.

«Жалкое подобие»

Итак, *дефицитарные нарциссы* – это люди, «внутреннее ухо» которых все время вылавливает из реальности подтверждение собственной неполноценности и ущербности. Чувство их самооценки и самоуважения нарушено.

Для них характерны определенные виды поведения, которые демонстрируют их незначительность и «дефективность». Вместо того чтобы прятать свою уязвимость, например за показной грандиозностью и недоступностью, они намеренно и очевидно принижают себя и жалуются на недостойность. Вы не поверите, их нарциссизм тоже направлен на то, чтобы поддерживать стабильное представление личности о себе. Просто он делает это вот таким, парадоксальным на первый взгляд, способом. Он как будто не дает человеку возможности «загордиться», чтобы потом не разочаровываться в себе. Вот и получается, что психика дефицитарных нарциссов поддерживает в человеке состояние «унылого ничтожества», спасая его таким образом от более серьезного ущерба для самооценки.

Может показаться, что дефицитарные нарциссы – это сплошь самопринижающиеся нытики и жертвы, которые только и делают, что сидят и жалуются на жизнь. Это вовсе не так! В своей практике я регулярно встречаю объективно очень успешных мужчин и женщин, которые достигли многого и продолжают пробивать свой потолок. Они ни секунды не сидят на месте, все время занимаясь чем-то, работая или получая новое образование. Они хорошо зарабатывают, у них довольно хорошие семьи.

Но! У всех у них есть нечто общее. Они все время собой недовольны. Причем не просто «надо было сделать это лучше, я попробую это завтра». Это изматывающий процесс нападения на себя за то, что не вовремя, мало, плохо, хуже, чем остальные. За то, что надо было раньше, лучше всех и вообще «так каждый может». За то, что сделано не идеально, не совершенно и не гениально. За то, что потребовалось много усилий, а надо было легче. И так далее...

Эта книга – именно о людях, которых называют дефицитарными, скрытыми или тайными нарциссами.

О тех, кто вместо наполненности и избыточности ощущает себя лишенным чего-то ценного и значимого. И всю жизнь безуспешно пытается восстановиться в хорошем ощущении себя. Эта книга ДЛЯ тех, кто узнаёт себя в этой *нарциссической дефицитарности* и решится наполнить себя здоровой и адекватной ценностью. Эта задача вполне реальна, а хорошее самоощущение стоит того, чтобы над ним поработать, не правда ли?

Опросник для обнаружения нарциссической дефицитарности

Я почти уверена, что, добравшись до этой страницы, вы уже начали подозревать в себе дефицитарный нарциссизм. Хотя бы в легкой форме. Чтобы дать вам некоторые ориентиры, я придумала вопросы, которые позволят вам проверить обоснованность ваших подозрений.

Отвечайте просто «да» или «нет», не сосредотачиваясь долго на обдумывании. И поверьте: даже если вы ответите утвердительно на большинство вопросов этого теста, это не значит, что вы «махровый» нарцисс. Просто нарциссическая область вашей личности достаточно уязвима в силу обстоятельств вашей жизни. И про это мы будем подробно говорить дальше.

А пока... наслаждайтесь!

Утверждения, связанные с самооценкой

- Моя самооценка очень зависит от того, что сейчас происходит в моей жизни.
- Неприятности и неудачи надолго погружают меня в ощущение собственной неполноценности.
- Я редко чувствую себя достойным и уважаемым человеком.
- Я все время сомневаюсь, есть ли во мне что-нибудь ценное и значимое для людей в моем окружении.
- Я часто чувствую свою неуместность в контакте с людьми.
- Я постоянно не дотягиваю до того идеала, который сам для себя устанавливаю.
- Я не могу найти в себе ничего, что делало бы меня уникальным среди других людей.
- У меня нет никаких достоинств, которыми бы я мог гордиться.
- Я не знаю, в чем мои сильные стороны.
- Я не знаю, за что меня можно было бы любить, ценить или уважать.
- Я прихожу в отчаяние, когда думаю, что я обыкновенный человек, один из многих.
- Я часто сравниваю себя с другими людьми. И не в свою пользу.
- Успехи других людей выбивают меня из колеи. На их фоне я быстро проваливаюсь в ощущение унылого ничтожества.
- Если я понимаю, что в чем-то хуже других людей, то это погружает меня в ощущение ничтожества.
- Я постоянно критикую себя и обесцениваю то, что сделал и чего достиг.
- Я думаю, что если люди разглядят, кто я есть на самом деле, то навсегда разочаруются ко мне.
- Во взглядах людей на меня я чаще вижу критичность и оценочность, чем доброжелательность и интерес ко мне.
- Из-за своих недостатков и допущенных жизненных ошибок я гораздо хуже, чем окружающие меня люди.
- Мои достижения и успехи никак не убеждают меня в том, что я обладаю достаточным уровнем компетенции и профессионализма.
- Я часто ощущаю себя самозванцем и боюсь, что это станет очевидно окружающим.

Убеждения, связанные с отношениями с людьми

- Я часто ловлю себя на мысли, что мне гораздо лучше без людей, потому что тогда могу избежать стыда.
- В окружении людей я часто чувствую, что со мной что-то не так.
- Я верю, что вокруг меня нормальные люди, но я точно не один из них.

- Я не люблю конкуренции. В ней есть высокий риск оказаться хуже кого-то.
- Я не могу представить, чтобы кто-то снисходительно отнесся к моим недостаткам. Лучше для меня было бы ни в коем случае их не показывать.
- Если я признаю, что во мне много достоинств, то мне придется все время соответствовать и быть в напряжении, чтобы не разочаровать окружающих.
- Больше всего на свете я боюсь зависимости от других людей.
- Просьбы унижают меня. Было бы хорошо, если бы люди сами, по своему желанию делали для меня то, что мне нужно, потому что я в свою очередь делаю для них максимум.
- Я не могу понять, зачем отношения, в которых у нас нет взаимной пользы друг от друга.
- Моя цель – не нуждаться в других людях и справляться со всем самому.

Ментальные установки

- Меня часто охватывает тревога, что нельзя расслабляться и надо двигаться вперед, иначе я так и останусь «ником».
- Я должен постоянно доказывать себе, что многое могу, чтобы ощущать, что со мною все в порядке.
- Меня не удовлетворяют достижения и успехи. Как только я поднялся на очередную ступеньку, я должен быстро двигаться дальше.
- Я очевидно хуже справляюсь со своей жизнью, чем окружающие меня люди.
- Критерии успеха в жизни – красота, сила, богатство и власть.
- Я считаю, что умные люди не допускают ошибок в жизни.
- Я думаю, что если как следует постараться, то можно управлять событиями в своей жизни.
- Я не могу смириться с тем, что в моей жизни произошли некоторые события. Я хотел бы для себя другую историю жизни.
- Я думаю, что зависимость унижает человека.
- Привязанность делает людей зависимыми друг от друга, а это опасно.
- Удовольствие не имеет никакого значения, если не приносит пользы.
- Не стоит начинать новое дело, если на сто процентов не уверен в результате.
- Если я взялся за дело, то буду требовать от себя его идеального выполнения, даже если это истощает меня.

Возможно, ответив на вопросы, вы растерялись: «Вот только нарциссизма мне в жизни не хватало!» И вы совершенно правы. Похоже, вам действительно не хватает здорового нарциссизма, который давал бы устойчивую опору для самооценки, самоуважения и уверенности в отношениях с людьми. И в следующих частях книги мы как раз отправимся в страну нарциссического здоровья и ранений этой сферы. Но прежде... Еще несколько слов в защиту нарциссов.

Корона как защита от уязвимости

Когда я задумала писать книгу о нарциссах, то опасалась, что она, как и многие другие, будет пропитана обличающей и осуждающей интонацией. Мне очень хочется, чтобы как можно больше людей увидели внутренний мир нарциссов и то, как им живется со своим типом характера. Кроме того, моя задача – помочь людям, которые узнают себя в опроснике, лучше адаптироваться в жизни и приспособиться к своим особенностям. Я всерьез считаю нарциссизм не хуже (и не лучше) других личностных организаций. Просто у нас – свои особые способы защиты самого хрупкого, что у нас есть.

Согласитесь, что все люди берегут свою уязвимость разными способами. Шизоид прячется от людей, забираясь подальше, чтобы его невозможно было разглядеть и обидеть. Истерики соблазняют, чтобы обеспечить себе отношения, в которых его будут любить. Мазохист приговаривается слабым и умеет даже получать от этого не только безопасность, но и удовольствие. Нарцисс же все поставил на защиту хрупкости своей самооценки. И для этого ему пригодилась «корона». Ну да! Когда внутри так шатко и пусто, то можно снаружи надуть пузырь важности, грандиозности и не обращать внимания на людей.

Каждый из нас хочет быть хорошим для себя и для других. Каждый из нас хочет нравиться и быть любимым. Каждый из нас имеет внутри ядро, вокруг которого образуется наше личное царство ценности и значимости. Оно образуется не само по себе, а расцветает как сад, когда за ним хорошо ухаживают. Человеческое «Я» рождается в условиях привязанности к близким, зависимости от взрослых, заботы и любви самых дорогих людей. Если ребенка не любить, заставлять его быстрее вырасти или не давать ему эмоционального питания, он, конечно, физически вырастет. Но всегда адаптируется к такому отношению, приобретая те или иные особенности характера...

Нарцисс – это тот, кому даже не дали шанса почувствовать себя значимым и ценным. Он был ранен на полях любви и привязанности так рано и так сильно, что вынужден был убить в себе сами эти желания.

С тех пор он так и живет: с сильными, иногда даже грандиозными внешними претензиями и амбициями на значимость, оставаясь очень хрупким внутри. И даже не потому, что он слабый или какой-то особо неприспособленный к жизни человек. Просто он преждевременно вырос в условиях недостатка ресурсов.

С тех пор он вынужден жить:

- без достаточных внутренних опор;
- без внятного понимания, кто он и какой;
- без опоры на привязанность и зависимость от людей.

При этом он требует от себя сильно, мудро и по-взрослому в одиночку справляться со своей жизнью. Но правда в том, что, оставаясь где-то глубоко внутри лишь недолюбленным и неповзрослевшим маленьким ребенком, он объективно не очень готов к таким подвигам. Но требует от себя мудрости Аристотеля, смелости Кутузова и наглости Наполеона. Он требует от себя могущества, чтобы не оказаться снова бессильным. Как когда-то в детстве...

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.