



НАРЦИСС В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

КАК ЗАЯВИТЬ О СВОИХ ПРАВАХ
И ВОССТАНОВИТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

ЭТА КНИГА ДЛЯ ТЕХ, ЧЕЙ ПАРТНЕР:

- Хочет всегда быть в центре внимания
- Чересчур обидчив, но обвиняет в этом другого
- Часто придирается, раздражается и стремится все контролировать

Джули Л. Холл

Джули Холл

**Нарцисс в вашей жизни. Как
заявить о своих правах и
восстановить личные границы**

**Серия «Спасать или спастись.
Книги о сложных отношениях
от семейных психотерапевтов»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66026126

*Холл, Л. Джули. Нарцисс в вашей жизни. Как заявить о своих правах и
восстановить личные границы: Эксмо; Москва; 2021
ISBN 978-5-04-157066-8*

Аннотация

Нарциссизм глубоко разрушителен для тех, кто подвержен его искажениям, манипуляциям и ярости.

Как распознать нарцисса? Что происходит в нарциссической семье? Каковы проблемы со здоровьем, связанные с нарциссическим насилием? Эти и многие другие вопросы автор – коуч и журналист, а также непосредственный участник нарциссических отношений – Джули Л. Холл освещает в своей книге. Она предоставляет всестороннее, актуальное и доступное

руководство, которое не только поможет вам понять травму нарциссического насилия, но и преодолеть циклы травм в будущем и двигаться вперед!

Автор демонстрирует на жизненных примерах всю сложность эмоциональной деформации «пострадавших» и с состраданием дает практические стратегии преодоления тяжелого опыта. Книга обязательна для чтения как для «выживших», так и для тех, кто их консультирует.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Благодарность	8
Скучное предисловие	10
Введение	13
Моя история	18
Как читать эту книгу	20
Часть 1. Заявляем о своих правах	25
Глава 1. Понимаем свои права	25
Нарциссы нарушают права человека	25
Отказываемся от отрицания	29
Заявляем о своих правах	31
Распознаем лицемерие нарцисса	32
Понимаем свою злость	34
Понимаем свои потребности	35
Глава 2. Распознаем нарцисса	37
Почему нарциссическое расстройство личности редко диагностируют	37
Распознаем, с чем имеем дело	39
Слова предостережения	41
Часть 2. Нарциссическое расстройство личности	42
Глава 3. Характерные черты нарциссического расстройства личности	42
Ложные представления и факты о нарциссизме	43

Характерные черты нарциссизма	47
Прочие черты нарциссизма	57
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Джули Л. Холл
Нарцисс в вашей жизни.
Как заявить о своих
правах и восстановить
личные границы

Julia L. Hall

The Narcissist in your Life: Recognizing the Patterns and
Learning to Break Free

© Познер В.В.

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Посвящается моим родителям, благодаря которым я пришла в этот мир и стала тем, кем я стала, со всеми своими плюсами и минусами.

Я благодарю вас за все хорошее, прощаю за причиненную боль и надеюсь на исцеление и мир для нас всех как в этой жизни, так и в жизнях грядущих.

Благодарность

Прежде всего выражаю огромную благодарность моей семье, Саре и Люси, за неустанную поддержку в ходе работы над книгой, когда я бесконечно задавала вопросы, несла бред, разглагольствовала и плакала. Вы слушали меня и относились ко мне с любовью, а когда слушать становилось невозможно, хотя бы притворялись.

Особую благодарность выражаю пострадавшим от нарциссического насилия за то, что доверили мне свои истории. Ваш опыт очень важен и был важен всегда.

Шерин Вулф, вы оказали невероятную помощь подавленной девушке, которую едва знали. Вы неуклонно следовали своим идеалам, и эта рыжая мамзель склонилась перед вами в благодарности. Моему агенту и досточтимой крестной Джоэлле Дельборго: спасибо, что поменяла свое мнение. Моей сестре по духу, редактору Рени Седлиар, вместе с которой я наконец-то сказала последнее слово в этой истории, — ты лучшая. И спасибо всем остальным членам команды издательства Da Capo Lifelong.

Огромное спасибо Элинор Гринберг, Маргалис Фьельстад, Кэрил Мак-Байд, Регине Коллинс, Фионе Стил, Джули Тененберг, Шерон Вельтфрейд, Барбаре Миллс и Мелиссе Мак-Ритчи.

Моей соратнице Алете Мак-Селанд: твое сердце охватить

невозможно. Моей соратнице Коллин Байрум: ты олицетворение силы природы.

Выражаю искреннюю благодарность моему приятелю Дону Хаддлстону.

Неизменная благодарность Люсии Врацин, целительнице и подруге.

Спасибо Барри Хиллману, директору школы West Sound Academy, чья щедрость помогла кораблю моей семье пройти сквозь бурные воды. А еще моим сестрам Эдриэнн Фьюзон и Эрике Фьюзон: вы мой заветный утешительный приз, мое возрождение из пепла!

Скучное предисловие

Джули Л. Холл – журналистка и консультант, которая работает с жертвами нарциссического насилия. Холл не понаслышке знает о последствиях издевательств со стороны нарциссов. Опираясь на личный опыт, она смогла разобраться в паттернах, которые проявляются в нарциссических семьях.

В своей книге Холл рассказывает, как может влиять на семью нарциссизм одного из ее членов – родителя, супруга или ребенка. Она описывает различные типы нарциссического поведения и то, как каждый из них приводит к нарушению границ, переиначиванию фактов, искажению восприятия, нападкам на «Я-концепцию», путаному пониманию реальности и даже серьезным проблемам со здоровьем.

Холл наглядно иллюстрирует техники, благодаря которым нарциссы получают желаемое от других, не принимая при этом никакой ответственности за свое поведение. Это изоляция, искажение реальности, контроль над чужими мыслями, газлайтинг и даже террор. Кроме того, она рассматривает типичные реакции членов семьи на манипуляции нарцисса и долгосрочные последствия, к которым приводят эти паттерны в сфере здоровья, эмоционального благополучия и даже принятия жизненно важных решений. Здесь собран настоящий кладезь знаний. Перечни и примеры нарциссического поведения и его влияния на членов семьи, принципы семей-

ных правил и ролей и истории из жизни пострадавших помогают лучше понять масштабы нарциссической эксплуатации и манипуляции. А стратегии, предлагаемые членам семьи, применимы на практике и основаны на принципах сочувствия к ним.

Как автор книг «Прекратите нянчиться с нарциссами и людьми с пограничным расстройством личности» (*Stop Caretaking the Borderline or Narcissist*) и «Как воспитать стойких детей с родителем-нарциссом или родителем с ПРЛ» (*Raising Resilient Children with a Borderline Or Narcissistic Parent*), я понимаю истинную ценность этой информации. Холл предлагает очень реалистичный взгляд на НРЛ и на положение жертв нарциссического насилия, которые всегда должны быть начеку. Она даст вам надежду и поможет разобраться в том, как исцелить себя и своих детей.

Если вы росли с нарциссом или заикленным на себе родителем...

Если вы вступили в брак с харизматичным, но властным и требовательным человеком...

Если вы никак не можете выяснить, почему ваш партнер, который раньше делал столько комплиментов, теперь не видит в вас ничего хорошего...

Если вы отчаялись понять, как ваш любимый человек может быть таким мелочным, высокомерным, придирчивым, жестоким и эгоистичным, когда вы проявляете заботу, чуткость и доброту...

...Эта книга для вас.

Маргалис Фьельстад, д.ф.н., специалист по вопросам семьи и брака, психотерапевт, педагог, международный эксперт

*Автор книги *Stop Caretaking the Borderline or Narcissist*
Форт-Коллинс, штат Колорадо*

Введение

Добро пожаловать! Как человек, имевший дело с нарциссом-родителем, партнером или еще кем-то важным для вас, – вы наверняка многое пережили, прежде чем добраться сюда. Это не клуб, в который можно было бы вступить, однако здесь можно обрести надежду и мудрость. Эта книга не залечит ваши раны и не решит все проблемы. Но, если вы готовы, она поможет вам понять, через что именно вы проходите, разобраться в своих чувствах и двигаться к исцелению.

Благодаря интернету и социальным сетям сегодня можно невероятно быстро делиться собственным и коллективным опытом. Мы говорим многое и о многом, но последнее время все чаще – о нарциссизме. Кажется, обсуждение этой темы ворвалось в общественную «повестку дня» словно цунами. По примерным подсчетам, 6,2 % всего населения планеты¹ страдают нарциссическим расстройством личности (НРЛ) и еще больше имеют развитые нарциссические черты характе-

¹ Стинсон, Фредерик С., Дебора А. Доусон, Райзё Б. Голдштейн, С. Патришиа Чу, Боджи Хуан, Шерон М. Смит, У. Джун Руан, Аттила Дж. Пулэй, Тульши Д. Саха, Роджер П. Пикеринг и Бриджит Ф. Грант. «Преобладание, соотношение, инвалидность и сопутствующие патологии нарциссического расстройства личности в DSM-IV. Результаты 2-й волны национального эпидемиологического исследования алкогольного опьянения и сопутствующих состояний». Журнал клинической психиатрии (31 июля 2008 года. Дата обращения: 8 апреля 2019 года. <https://www.psychiatrist.com/jcp/article/Pages/2008/v69n07/v69n0701.aspx>.

ра. Это состояние психики касается большинства из нас, не важно, столкнулись ли мы с ним в семье или за ее пределами. Однако, несмотря на дурную славу, нарциссизм трудно распознать и понять, что не мешает нарциссам травмировать окружающих.

Определяющей характеристикой нарциссического расстройства личности является склонность к использованию и насилию, которые могут быть скрыты от посторонних глаз. Нарциссическое насилие присутствует во многих социальных институтах, но проистекает оно из семей, в которых нарциссы верховодят. Для членов таких семей (детей, супругов и так далее) нарциссизм – это нескончаемое испытание, причина и источник психологической травмы. Часто нарциссическое насилие передается из поколения в поколение.

Люди, лично не испытывавшие насилие такого рода, не могут себе его вообразить и обычно преуменьшают его или вообще игнорируют. Дело в том, что нарцисс действует за рамками общепринятой морали. Ему отчаянно не хватает эмпатии, а своим грандиозным самомнением он маскирует глубокий стыд – как от окружающих, так и от себя. Даже многие практикующие психотерапевты не могут осмыслить нарциссизм и его разрушительное воздействие.

Жертвам нарциссического насилия может казаться, будто подобное происходит только с ними, но на самом деле такого рода травмы, полученные в разных отношениях и семьях, имеют поразительное сходство. Это связано с тем, что нар-

циссы проявляют закономерные паттерны мышления и поведения, схожие в плане завышенных требований и манипуляций. Спасением для переживших подобное может стать понимание, что они не одни: все потерпевшие в какой-то степени являются частью одной большой несчастливой семьи, и, осознав это, вы сможете лучше оценить ситуацию и увидеть путь исцеления.

В юности все мы проходим нарциссические фазы развития, а во взрослом возрасте нарциссические черты помогают нам выжить и отстоять себя в огромном суровом мире. Нарциссизм, который я исследую, это не «здоровый» нарциссизм и не заурядный эгоцентризм. Я рассматриваю нарциссическое расстройство личности, патологический и разрушительный дефект психики, и его травмирующее воздействие на тех, кто стал жертвой насилия со стороны нарцисса.

Цель книги – предложить план действий для потерпевших, которые ищут ответы и способы справиться с ситуацией. Здесь вы найдете подробную информацию о расстройстве, в том числе о его причинах и характерных признаках. Мы проанализируем нарциссическое поведение в отношениях и изучим роли, которые предлагаются в семье с одним или несколькими нарциссами. Мы определим паттерны нарциссического насилия и игнорирования, а также их травмирующее воздействие, и рассмотрим многочисленные реальные примеры, которые я узнала от потерпевших и из интервью с клиническими специалистами. Заодно мы разберем стра-

тегии, благодаря которым вы сможете помочь себе и своим любимым исцелиться и победить травму.

В этой книге я не собираюсь демонизировать нарциссов. Их расстройство причиняет им страдание, и часто они сами оказываются жертвами насилия. Вполне естественно почувствовать боли, которая толкает их на столь масштабное притворство и столь сильную потребность защититься. Однако нарциссы причиняют ужасный вред, практически не испытывая угрызений совести. Нарциссы заставляют окружающих, в частности членов семьи, все время жить в тревоге и растерянности, а также используют их, не учитывая, какие эмоциональные, психологические и физические травмы они наносят.

Эта книга – для людей, которым нарциссы причинили боль; для пострадавших, какими бы ни были их социальный класс, цвет кожи, верования, сексуальная ориентация и гендер. Если в вашей жизни присутствует (или присутствовал) страдающий нарциссизмом родитель, партнер или родственник или если такие люди есть в окружении вашего близкого, эта книга для вас. Если у вас есть подозрение, что важный для вас человек – нарцисс, и вы пытаетесь понять, как это проверить и что с этим делать, эта книга для вас. Если вы «козел отпущения», «золотой ребенок» или невольный потакатель (позже мы вернемся к этим терминам), эта книга для вас. Пусть она привнесет в вашу жизнь свет озарения, поддержку и поможет осознать собственную ценность. Вы

заслуживаете этого – и гораздо большего.

Моя история

За все годы, что я была писателем-просветителем, журналистом и поэтом, я никогда не планировала писать о нарциссизме. Но когда я начала работать над мемуарами, то не смогла не уделить пристального внимания собственному опыту: мое детство прошло в нарциссической семье, и это стало причиной затяжной эмоциональной и психологической травмы. Я начала писать статьи и нашла блог о нарциссизме – The Narcissist Family Files (narcissistfamilyfiles.com). К тому времени я уже немало узнала о нарциссизме, пытаюсь исцелиться от своего прошлого. Я много читала, изучала, рефлексировала, проходила психотерапию и беседовала с людьми, которые понимали суть проблемы. Но, занявшись этим вопросом серьезно с позиции журналиста, я поняла, что мне нужно узнать еще очень многое и что я очень хочу помочь другим людям исцелить нарциссические травмы.

В основе этой книги лежит мой личный опыт, а также исследования, интервью с клиническими специалистами и потерпевшими, консультации и письменные источники, посвященные нарциссизму, в частности нарциссической семье, где патологический нарциссизм зарождается и передается из поколения в поколение. Я не понаслышке знаю, насколько глубока, сложна и трудноизлечима травма, нанесенная нарциссом. Я чувствовала себя попавшей в западню и иногда

сломленной, и я пережила гораздо больше темных дней, чем заслужила. Но я также многое узнала о жизнестойкости, эмпатии, силе надежды и исцелении. Малейший лучик света пронзает тьму – и рассеивает ее.

Как читать эту книгу

Книга состоит из шести частей. Ее можно читать последовательно, с начала и до конца, или выбрать наиболее актуальный для вас фрагмент. Я составила подробное оглавление, чтобы вы могли сразу решить, о чем читать в первую очередь: например, о ролях в нарциссической семье, совместном воспитании детей с бывшим супругом-нарциссом или о том, чего ожидать от стареющего нарцисса-родителя. Возможно, вам будет полезно начать с терминов, определения которых даны в глоссарии, особенно если вы планируете просмотреть книгу бегло. Или вы можете начать сначала и двигаться от главы к главе. В каждой части вы найдете истории потерпевших, чьи имена и личные данные изменены в целях сохранения анонимности.

Какой бы способ чтения вы ни выбрали, я надеюсь, вы прочтаете книгу полностью. Скорее всего, вы обнаружите, что темы, которые на первый взгляд никак с вами не связаны, фактически касаются вас. Например, взрослые дети нарциссов, не состоящие с нарциссом в отношениях, все равно получают ценную информацию в части 4 – «Партнеры нарциссов»: они осознают роли родителя-потакателя, паттерны созависимости и детские роли. А партнерам нарциссов может быть полезна часть 5 – «Дети нарциссов»: они смогут оценить прошлую или нынешнюю семейную динамику и по-

нять, как помочь детям. И даже если вы знакомы с особенностями нарциссического расстройства личности (НРЛ), есть шанс, что вы найдете для себя что-то новое в части 2 – «Нарциссическое расстройство личности», в которой разъясняется часто цитируемый список девяти критериев НРЛ по версии Американской психиатрической ассоциации и исследуются другие аспекты расстройства.

Важно понимать, что нарциссические отношения не возникают на пустом месте. Почти всегда срабатывают паттерны, которые связывают наше воспитание с нынешним образом жизни, с тем, как мы выбираем партнеров, друзей, руководителей и т. д. Как потерпевшая и как писатель, я верю в силу и спасение исследованной жизни². В этой книге я хочу предложить эффективную комбинацию возможностей и стратегий читателю, который пытается осознать свой опыт, и помочь ему встать на путь исцеления.

В части 1, «Заявляем о своих правах», рассматривается контекст вашего опыта, связанного с нарциссическим насилием. В связи с этим я рассказываю о правах человека и причинах, по которым нарциссы их нарушают. Я протягиваю руку тем, кто выходит из первого круга обороны – отрицания и самообвинения, – чтобы противостоять бесчеловечности жизни с нарциссом. И я подтверждаю: вам действительно

² Холл имеет в виду цитату из «Апологии Сократа»: «Я беседую, исследую самого себя и других, жизнь же без такого исследования не стоит и называть жизнью». Цит. в пер. С.А. Жебелева. – *Прим. ред.*

нужно суметь распознать нарциссическую патологию, даже (особенно!) когда сам нарцисс этого не делает.

В части 2, «Нарциссическое расстройство личности», очень подробно рассматривается собственно НРЛ. Я рассказываю об общепризнанных диагностических критериях НРЛ и привожу разные точки зрения на это расстройство. Кроме того, в этой части рассмотрены причины нарциссизма и – подробно – нарушение эмпатии у нарциссов и его влияние на других людей. Описаны типы нарциссов, прежде всего скрытый нарцисс, нарцисс-экзгибиционист и злокачественный нарцисс. Затем я исследую причины и механизмы жестоких проявлений НРЛ, а также его паттерны в контексте насилия. Часть 2 завершается выводами о глубоких и недостаточно изученных последствиях в сфере здоровья у потерпевших. Здесь же приводятся интервью с клиническими специалистами и обзор комплексного посттравматического стрессового расстройства (КПТСР).

Часть 3, «Нарциссическая семья», посвящена еще одной фундаментальной, но недостаточно исследованной теме, в том числе негласным правилам и ролям членов такой семьи. Мы разберем паттерны, которые определяют жизнь семьи, включая изоляцию, ярость, проекцию, порицание, газлайтинг, триангулирование, ложные обвинения, когнитивные искажения и трагедию. В этой части я расскажу о нарциссической «любви» и презрении, а также о реалиях межпоколенческого нарциссизма и способах его преодолеть.

О партнерах нарциссов мы поговорим в одноименной части 4, которая начинается с анализа паттернов нарциссических отношений от романтики до обесценивания и разрыва. Кроме того, я расскажу, как определить, что ваш партнер – нарцисс. Здесь рассмотрены созависимость и травматическая привязанность, а также способы ее преодоления, стратегии управления нарциссическими отношениями и выхода из них. Мы также разберемся в том, как воспитывать детей с нынешним и бывшим партнером-нарциссом, в частности как поддержать их и помочь справиться с деструктивными семейными ролями. В конце этой части вы узнаете о синдроме отвержения родителя.

В части 5, «Дети нарциссов», мы внимательно изучим опыт детей из нарциссических семей и начнем с нарциссического стиля воспитания, который включает идеализацию и обесценивание ребенка, парентификацию, пренебрежение, поглощение личности, инфантилизацию, вседозволенность и перехваливание. Вы узнаете о детских ролях «героя», «козла отпущения», «золотого ребенка», «потерянного ребенка» и «ребенка-талисмана», о том, как эти роли сказываются во взрослой жизни и как избегать их ловушек. Я расскажу, почему родители-нарциссы разобщают своих детей, как правильно иметь дело с «золотым» братом или сестрой и как выстроить отношения с ними во взрослом возрасте.

Наконец, в части 6, «Конец нарциссическому насилию», мы научимся переживать нарциссическую травму. Сначала

разберем стратегии ее проработки: понимание горя и его форм, переосмысление детских историй, прерывание травмирующего цикла (в том числе на уровне поколения), а также поиск психотерапевтической помощи. Затем исследуем способы, помогающие защититься от влияния нарциссической личности, такие как интерпретация «милого» поведения нарцисса, установка границ (в том числе полное прекращение контактов) и общение со стареющим родителем-нарциссом. Из части 6 вы узнаете, какими могут быть стратегии исцеления, как доверять собственным инстинктам, каковы ваши перспективы на будущее, как составить карту самооценки, принять собственную уязвимость и внутренних «изгоев». В конце книги я предлагаю посмотреть на нарциссизм в обществе, поговорить о роли прощения и даю несколько советов на пути к исцелению.

По мере чтения не забывайте о терпении. Всегда трудно признавать болезненную правду о своей семье, отношениях и себе самом, и на это потребуется время. Возможно, вам нужно будет перечитать некоторые части, а другие отложить на потом. Понимание может приходить неравномерно: что-то станет ясно в одно мгновение, а что-то будет упорно ускользать. Не сдавайтесь. Вы этого стоите.

Часть 1. Заявляем о своих правах

Глава 1. Понимаем свои права

Если в вашей жизни есть нарцисс, будь то родственник, партнер, друг или важный для вас человек, это значит одно: ваши базовые человеческие права нарушаются. Чувство собственного достоинства, целостности и базовые свободы многократно перечеркивались и урезались. Вы ощущаете себя сломленным, попавшим в ловушку, растерянным, разозленным, и у вас болит душа, а возможно, и тело. И еще хуже, что все это сделал с вами кто-то очень близкий, тот, кого вы любили и кто, как вы считали, любил вас.

Нарциссы нарушают права человека

В 1948 году ООН выпустила Всеобщую декларацию прав человека³, которая определяет, что такое быть человеком, и гласит, что мы как вид должны быть под защитой закона и согласны с этим.

В документе перечислены тридцать всеобщих неотъемлемых человеческих прав. Давайте рассмотрим несколько

³ Всеобщая декларация прав человека: [Утв. и провозглашена Генеральной Ассамблеей ООН 10 дек. 1948 г.]

примеров, особенно уместных в разговоре о нарциссической личности.

1. Равные права и свободы

Идея, что каждый может реализовать свои права и свободы, фундаментально противоречит личным установкам нарцисса. В противовес положению о равенстве и всеобщей неприкосновенности нарциссы верят в собственное превосходство и считают себя достойными особых привилегий. Они видят мир как жесткую (и упрощенную) иерархию победителей и проигравших, сильных и слабых, достойных и недостойных – и это нарушает принципы демократии⁴. Если бы нарциссам пришлось принять, что сама жизнь дарует всем равную ценность, их иллюзорное превосходство лопнуло бы, а с ним – и защита от внутреннего ощущения собственной неполноценности. Они могут заявлять, что придерживаются равноправия, и даже открыто осуждать несправедливость, но в жизни они настоящие тираны.

2. Равная правовая защита

Нарциссы видят себя *выше закона*. Как и в случае с равными правами и свободами, концепция равной правовой за-

⁴ Маршлевска Марга, Кевин А. Кастельянос, Кэрол Люцик, Мирослав Кофта и Александра Шишока. «Собственный путь или проторенная дорога: выраженный нарциссизм и низкая самооценка предвещают снижение поддержки демократии». *Британский журнал социальной психологии*, 2018. DOI:10.1111/bjso.12290.

щиты противоречит убежденности нарцисса в собственном превосходстве. С точки зрения нарциссов, законы и социальные структуры полезны только в той степени, в какой они защищают их доступ к особому социальному положению и свободам. Пока им все сходит с рук, они манипулируют, эксплуатируют, поступаются законами и правосудием ради своей выгоды, но с легкостью используют те же самые институты для ограничения и наказания других. Лучший пример – когда супруги или родители-нарциссы лгут и манипулируют в суде, чтобы наказать своих бывших или детей, какой бы вред это ни причинило.

3. Защита от жестокого или унижительного обращения

При инфантильной потребности в эмоциональной поддержке, чрезмерной притязательности и нарушенной эмпатии нарциссы обычно жестоки и склонны унижать других. Они расценивают жизнь как игру с нулевой суммой, где всегда мало власти, самооценки, уважения или любви, а выиграть можно, только если проиграют другие. Нарциссы будут обвинять, унижать или использовать окружающих, чтобы «выиграть», и использовать насилие как подтверждение своего доминирования.

4. Приватность и защита от личных посягательств на честь или репутацию

Нарциссы почти не уважают приватность и независимость других людей. Они эгоистичны, не придают значения мыслям и чувствам окружающих, а потому склонны относиться к другим людям скорее как к вещам, чем как к отдельным личностям. Если нарциссы сочтут нужным, они будут нарушать границы и пытаться причинить вам вред, искажая факты, используя недомолвки, ложь и клевету.

5. Свобода мысли

Это базовое право кажется настолько неотъемлемым, что вопрос о его нарушении даже не поднимается. Но в отношениях с нарциссом ваши мысли и убеждения могут быть подавлены. Нарциссам нужно, чтобы с ними соглашались, и, чтобы добиться этого, они допрашивают вас, травят, давят на чувство вины и используют множество других тактик. В своей идеальной вселенной они управляют мыслями всех вокруг. Так происходит потому, что они создают сценарии и истории о себе и окружающих и полагают, что все должны им следовать. Сценарии весьма разнообразны, но их цель – поддерживать веру нарциссов в свою исключительность и избранность, а также приглушить чувства стыда и неуверенности в себе. В своих сценариях они всегда лучше всех – умнее, сильнее, привлекательнее, благороднее, щедрее, веселее, сексуальнее, успешнее и так далее. Они ожидают, что люди будут следовать сценарию и удовлетворять их потребность в признании собственной ценности, в восхищении, в

получении привилегий. Любой отошедший от сценария становится угрозой, поскольку мешает контролировать сюжет. Этого человека либо подчинят, либо опорочат, а возможно, и вычеркнут из истории.

6. Свобода выражения

Нарциссы пытаются контролировать то, что выражают другие люди, особенно когда речь идет о них самих или связанных с ними вещах. Свобода самовыражения окружающих приносит нарциссам те же проблемы, что и свобода мысли. Реальность должна соответствовать их представлениям, даже если это будет искаженная реальность. А потому нарциссы считают, что вправе (даже вынуждены) навязывать другим свою волю.

Отказываемся от отрицания

Поскольку вы пережили насилие со стороны одного или более нарциссов, ваша целостность и самооценка могли пострадать. Под удар попали те элементы, которые, соединяясь воедино, формируют и поддерживают вас как цельную и здоровую личность. Если нарцисс имеет над вами какую-то власть, значит, вы ослаблены, попали в ловушку и получили эмоциональную, а возможно, и физическую травму. Вы можете говорить себе, что все не так уж плохо и что реальное насилие и пренебрежение происходят в других семьях и от-

ношениях, но только не в ваших. Вы можете верить, что нарцисс – невероятно важный, особенный или нуждающийся в эмоциональной поддержке человек, а потому и правда заслуживает особого отношения. Вероятно, вы чувствуете себя виноватым или каким-то образом ответственным за поведение нарцисса, повторяя себе то, что он всегда говорит или подразумевает: это ваша вина, и это вам нужно измениться.

Отрицание реальности может и правда ненадолго защитить вас от собственных чувств⁵. Отмахиваясь от болезненной правды, вы даете себе шанс пережить страхи и подготовиться к трудностям. Отрицание присуще и в какой-то степени необходимо детям, воспитывающимся в нарциссической семье. Оно прикрывает нас от реалий, которые мы пока не можем понять, и защищает от опасностей, с которыми мы пока не в состоянии справиться. Но отрицание становится ложью, когда мы позволяем ему парализовать нас и не пытаемся защитить себя и своих любимых. Постоянное отрицание укрепляет позиции насильников и делает нас более уязвимыми для них. Со временем отрицание само становится проблемой, которая не дает нам двигаться дальше. Говорят, мокрый дождя не боится. Такая позиция не дает нам найти укрытие и согреться. Другие могут смотреть на нас и удивляться, почему мы не обращаем внимания на то, что мы про-

⁵ Застыли в отрицании? Как сдвинуться с мертвой точки. Клиника Майо, 14 апреля 2017. Дата обращения: 8 апреля 2019 г. URL: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/denial/art-20047926>.

мокли и замерзли. Они могут поддержать нас и предложить пойти туда, где сухо и комфортно. Но пока мы не признаем реалии погоды, мы будем мокнуть и мерзнуть все больше. И будем чувствовать себя все более одинокими.

Заявляем о своих правах

Даже когда мы боремся с отрицанием, нам может быть трудно определить, что с нами произошло (а возможно, и продолжает происходить). Люди с нарциссическим расстройством проецируют собственное чувство стыда на окружающих, постоянно обвиняют их в своих проблемах и нарушают эмоциональные, психологические и физические границы. Поскольку вас систематически стыдили и обвиняли, а с границами не считались, скорее всего, вы испытываете чувство спутанности и вас разъедают сомнения. Осознанно или подсознательно вы относите себя к категории «*менее*»: менее важный, менее заслуживающий, менее достойный, менее хороший. И вам нужно вспомнить о своих неотъемлемых человеческих правах, которые есть у *всех*⁶.

1. У вас есть право на собственные мысли и суждения.
2. У вас есть право не соглашаться с другими людьми.
3. У вас есть право не делиться своими мыслями.
4. У вас есть право на свободное самовыражение.

⁶ Всеобщая декларация прав человека: [Утв. и провозглашена Генеральной Ассамблеей ООН 10 дек. 1948 г.]

5. У вас есть право любить или не любить по своему желанию.
6. У вас есть право на собственные чувства.
7. У вас есть право не разделять внушаемых вам или чужих чувств.
8. У вас есть право на равное обращение.
9. У вас есть право на уважительное отношение.
10. У вас есть право на защиту своих потребностей.
11. У вас есть право на защиту потребностей ваших любимых.
12. У вас есть право на личное пространство и чувство собственного достоинства.
13. У вас есть право защищаться от нападок.
14. У вас есть право на равную юридическую защиту.
15. У вас есть право на личную безопасность и сохранность.

Если вам кажется, что эти правила не для вас, спросите себя почему. Почему вы недостойны этих правил? Почему нарцисс заслуживает таких правил, а вы нет? Зачем вы позволяете нарциссу ущемлять свои права?

Распознаем лицемерие нарцисса

Ключевой аспект: нарциссы всегда будут ставить свои потребности выше ваших. Они страдают патологическим расстройством, которое отличает их от обычного человека, не

демонстрирующего черты, присущие людям с расстройствами личности. Людям без этой патологии крайне трудно воспринять картину мира нарциссов. Она полна лицемерия и противоречий, которые эмоционально стабильные люди не могут понять интуитивно.

Нарцисс:

1. Эгоистичен, но не имеет внутреннего стержня.
2. Не принимает всерьез чужие способности и достижения и преувеличивает собственные.
3. Испытывает сильное чувство стыда и с готовностью стыдит и обвиняет других.
4. Гиперчувствителен к мелочам и критике, но склонен чрезмерно критиковать других.
5. Ожидает к себе похвал, но сам крайне нетерпим и не умеет прощать.
6. Ожидает восхищения, но сам относится к другим с безразличием или презрением.
7. Требует верности и поддержки, но сам легко может предать и уйти.
8. Хочет контролировать, но не готов брать на себя почти никакой ответственности.
9. Старается исключительно для себя, но ожидает щедрости от других.
10. Неуважителен, но требует особого отношения к себе.

Гиперкомпенсация внутренней пустоты и стыда нарциссов проявляется как жестокость по отношению к другим людям. Нарциссы очень жестоки. Их двойные стандарты несправедливы и иррациональны, но в их поврежденных умах они имеют смысл. Нарциссическое состояние достойно жалости и опасно одновременно. С позиции когнитивной функции они взрослые люди, но эмоционально – маленькие дети. Вы бы стали ждать от младенца, что он поймет ваши чувства, будет заботиться об удовлетворении ваших потребностей, принимать за вас решения или станет вашим родителем?

Понимаем свою злость

Испытав нарциссическое насилие, вы неизбежно будете чувствовать злость. Однако вы можете не осознавать этого, потому что нарцисс бесконечным множеством способов заявлял вам, что он здесь ни при чем, – все, что вы чувствуете по поводу его поведения, неверно, несправедливо и вообще вы сами виноваты. Ваша злость может вызывать у вас чувство спутанности и стыд, потому что это злость нарцисса, которую он спроецировал на вас, заявив, что это вы не умеете управлять гневом. Возможно, вы сублимировали эту злость и направили ее на себя в форме самокритики и самосаботажа⁷. А возможно – пытались утопить ее в алкоголе,

⁷ Поведение человека, которое приносит вред ему же самому. Оно может

наркотиках, селфхарме⁸, азартных играх, шопинге и других видах компульсивного поведения. Важно, чтобы вы осознали свой гнев – адекватный и оправданный как ответ на нарциссическое насилие. Сама по себе злость штука неплохая. Это просто эмоция, и у нее есть право проявляться. Злость может нам помочь защититься от нападков и вреда. Она может придать нам храбрости защищать себя и окружающих, а также бороться с несправедливостью.

Но важно понимать, что в основе вашей злости лежит чувство несправедливости или боль. Если вы найдете их причины, то осознаете свою злость во всей ее полноте и поймете, что именно ее вызывает. Да, в некоторых случаях злость помогает, но она может парализовать нас или привести к деструктивному поведению, что только усугубит проблемы. Понимание своей раны, неудовлетворенной потребности, управляющей злостью, помогает проработать свои эмоции, а не бороться с ними. Выявление своих реальных потребностей – первый шаг на пути к их удовлетворению.

Понимаем свои потребности

Пища и вода – потребности. Любовь, чувство причастности, безопасность, доверие и понимание цели в жизни – по-

выражаться в разных формах: от прокрастинации до различных зависимостей и селфхарма. – *Прим. ред.*

⁸ Селфхарм (от англ. selfharm, самоповреждение) – осознанные попытки причинить вред своему телу, но без суицидальных намерений. – *Прим. ред.*

требности. Алкоголь потребностью не является. Переедание не является потребностью, как и импульсивный секс. Это способы самоуспокоения и обретения контроля над тем, что кажется вам неконтролируемым. Если мы не понимаем своих чувств и потребностей, то, пытаясь почувствовать себя лучше или обрести контроль над ситуацией, часто выбираем контрпродуктивные пути, которые создают дополнительные проблемы. Мы делаем это, чтобы отвлечься от ключевых проблем, с которыми не в силах разбираться. Подобно отрицанию, отвлечение облегчает боль. Но это кратковременное решение, оно не дает зажить ране и фактически усиливает страдания. Оно не дает нам ясно увидеть себя и свою ситуацию, а потому и не позволяет помочь себе удовлетворить собственные потребности. Нарциссы будут всегда ставить свои потребности на первое место, и они могут активно порицать и наказывать нас за наши. Но они никуда не денутся, даже если мы захотим от них избавиться. Потребности означают то, что мы живы.

Глава 2. Распознаем нарцисса

Даже профессионалу может быть сложно диагностировать личностное расстройство, а проецировать его на свою ситуацию, не имея соответствующего образования, и вовсе рискованно. Поведения и мотивы людей непросты, а ярлыки часто навешивают по упрощенной схеме и на основании заблуждений. Девиантное поведение и депрессия могут напоминать аспекты нарциссизма, а также существовать одновременно с личностными расстройствами. Однако, к сожалению, в случае с патологическим нарциссизмом у вас может не быть вариантов помимо непрофессионального «диагноза».

Почему нарциссическое расстройство личности редко диагностируют

Нарциссизм имеет неоднозначную особенность: его чаще лечат из-за травм, которые нарцисс может причинить другим, чем из-за расстройства как такового. Как говорится, нарциссизм – это заболевание, от которого лечат кого угодно, кроме самого пациента.

Официальный диагноз «нарциссическое расстройство личности» (НРЛ) часто не ставят по следующим причинам:

1. Люди с НРЛ невероятно устойчивы к психотерапии.

Психотерапевтический процесс несет потенциальную угрозу их вере в собственную непогрешимость и неподконтрольность. И он призывает их сделать то, что они ненавидят: отрефлексировать собственные чувства и поведение. Поэтому подавляющее большинство нарциссов никогда не ходят к психотерапевтам и не имеют официально поставленного диагноза.

2. Нарциссы часто ходят на психотерапию, только чтобы удовлетворить (хотя бы временно) требования супруга, об-суждающего развод, или начальника, грозящего увольнением. Иногда люди с нарциссическим расстройством обращаются к психотерапевту в случае депрессии или развалившихся отношений. Однако нарциссы, решившиеся на такой эксперимент, обычно пытаются манипулировать психотерапевтом, чтобы поддерживать свои иллюзии и/или прекратить психотерапию. Так они пытаются избежать пугающей и болезненной работы, связанной с рефлексией⁹.

3. Многие психотерапевты не понимают или не распознают НРЛ (или травму, нанесенную взаимодействием с нарциссом)¹⁰.

⁹ Гринберг Элиноар. «Адаптация к пограничным состояниям, нарциссизму и шизофрении: в погоне за любовью, восхищением и безопасностью». Нью-Йорк: Гринбрук Пресс, 2016.

¹⁰ Стайнс Шэри. «Изнурительный труд – лечение нарциссизма: справочник психотерапевта». GoodTherapy.org, 12.01.2017. Дата обращения:

4. Клинические специалисты, которые занимаются НРЛ, зачастую не ставят официальный диагноз из-за связанной с ним стигмы и неподатливости нарциссов лечению¹¹.

Важно отметить, что некоторые люди, страдающие НРЛ, психотерапию не бросают¹². Хотя эффективность лечения спорна, некоторые психотерапевты сообщают об определенном успехе, а сами нарциссы заявляют, что у них растет уровень рефлексии и они активно работают над преодолением своих искаженных и реактивных эмоций и паттернов мышления и поведения. Как и в случае с любым серьезным психическим расстройством, человек, страдающий патологическим нарциссизмом, должен захотеть над ним работать. Близкие люди могут поддержать его, но он сам должен иметь глубокую мотивацию к переменам.

Распознаем, с чем имеем дело

Если нарцисс – важный для вас человек, значит, вам может быть причинен значительный, если не сказать разрушительный, вред. Вашей лучшей защитой будет осознанность.

14.07.2019. URL: <https://www.goodtherapy.org/blog/arduous-work-of-treating-narcissism-therapists-guide-0112174>.

¹¹ Интервью с Элинор Гринберг. Телефонное интервью от автора, 20.03.2017.

¹² Там же.

Люди с НРЛ действуют *несправедливо и жестоко*, удовлетворяя собственные инфантильные эмоциональные потребности за чужой счет. Скорее всего, вами пользовались, вас стыдили, применяли газлайтинг¹³, третировали. Вероятно, вас терроризировали и, вдобавок ко всему этому безумию, постоянно пытались убедить в том, что это вы виноваты в насилии. Подобное поведение нарцисса, как рак, разрушает вашу самооценку, здоровье, отношения, веру, истощает финансовые ресурсы. Сколько бы вы ни дали нарциссу, ему будет мало, а вы взамен не получите ничего.

Нарциссическое расстройство личности диагностировать непросто, однако без этого вы не сможете избавиться от колючей проволоки, опутавшей вашу жизнь. Диагноз нужен вам, не им. Для этого:

- признайте собственное чувство спутанности и страдание;
- поймите, что и почему вам приходится переживать;
- больше не позволяйте нарциссу промывать вам мозги;
- помогите другим, например детям, которым был нанесен аналогичный вред;
- оградите себя от дальнейшего насилия.

¹³ Газлайтинг (от английского названия пьесы «Газовый свет») – форма психологического насилия и социального паразитизма, главная задача которого – заставить человека мучиться и сомневаться в адекватности своего восприятия окружающей действительности через постоянные обесценивающие шутки, обвинения и запугивания. – *Прим. ред.*

Слова предостережения

Конечно, вы можете захотеть высказать нарциссу заподозренный диагноз. Но сначала задумайтесь над своими мотивами и реалиями данного расстройства. Проявлял ли этот человек уважение к вашему мнению, в частности если присутствовала какая-либо критика в его адрес? Открыт ли он для рефлексии, личной ответственности или честной обратной связи? Заботился ли он о ваших чувствах и потребностях? Если вы искренне отвечаете «да», вероятнее всего, вы имеете дело не с нарциссом. Если «нет», то, рассказав о своих догадках, вы в лучшем случае заденете самолюбие нарцисса или столкнетесь с безразличием, а в худшем на вас обрушатся месть и ярость. Некоторые нарциссы любят повторять, что на самом деле расстройство не у них, а у окружающих. Вы увидите, что озвученный вами диагноз проецируется на вас же – на ваших близких и круг общения.

Часть 2. Нарциссическое расстройство личности

Глава 3. Характерные черты нарциссического расстройства личности

Нарциссизм считается спектральным расстройством. Это означает, что он существует в континууме: у одних людей проявляются лишь некоторые его черты, тогда как у других оно резко выражено. НРЛ – расстройство личности из кластера В¹⁴, в который также входят пограничное, антисоциальное и истерическое расстройства. Личностные расстройства из кластера В характеризуются пафосными, гиперраздражительными и/или непредсказуемыми паттернами мышления и поведения. НРЛ есть у 6,2 % людей. Чаще оно встре-

¹⁴ В США психические расстройства классифицируются согласно «Диагностическому и статистическому руководству по психическим расстройствам» (DSM-5; сейчас актуально 5-е издание справочника). Расстройства личности в этом руководстве сгруппированы по трем кластерам: А (параноидное, шизоидное, шизотипическое), В (антисоциальное, пограничное, истерическое, нарциссическое) и С (избегающее, зависимое, обсессивно-компульсивное). – *Прим. ред.*

чается у мужчин – 7,7 % в сравнении с 4,8 % женщин. Очень часто оно сочетается с другими расстройствами личности, например, вызванными употреблением психоактивных веществ или связанными с тревожностью и перепадами настроения¹⁵.

Ложные представления и факты о нарциссизме

Вымысел

Рассмотрим некоторые лживые и потенциально опасные представления о патологическом нарциссизме:

1. Нарциссизм произрастает из тщеславия и любви к себе.
2. Если человек нарцисс, значит, он очарователен, умен, хорошо выглядит и/или успешен.
3. Нарциссами могут быть только мужчины.
4. Нарциссы от природы великолепные любовники.
5. Нарциссы – это «серые кардиналы», которые обладают огромной властью.

¹⁵ Стинсон, Фредерик С., Дебора А. Доусон, Райзё Б. Голдштейн, С. Патришиа Чу, Боджи Хуан, Шерон М. Смит, У. Джун Руан, Аттила Дж. Пулэй, Тульши Д. Саха, Роджер П. Пикеринг и Бриджит Ф. Грант. «Преобладание, соотношение, инвалидность и сопутствующие патологии нарциссического расстройства личности в DSM-IV. Результаты 2-й волны национального эпидемиологического исследования алкогольного опьянения и сопутствующих состояний». Журнал клинической психиатрии(31 июля 2008 года. Дата обращения: 8 апреля 2019 года. <https://www.psychiatrist.com/jcp/article/Pages/2008/v69n07/v69n0701.aspx>.

6. Нарцисса можно излечить, если у него будет правильный «эмпатичный» партнер.
7. Ради меня мой партнер изменится.
8. Если я покажу свою уязвимость, мой страдающий нарциссизмом родитель/партнер/друг начнет мне доверять и раскроется.
9. Нарциссы – злые гении, скрывающиеся под маской очарования.
10. Нарциссам на самом деле не все равно, просто они не знают, как это выразить.
11. Нарциссам нужно просто научиться смирению.
12. Нарциссов можно урезонить.
13. Нарциссы становятся отличными лидерами.
14. Нарциссы всегда выстраивают схемы и ищут себе жертву.
15. Все психотерапевты понимают суть нарциссизма и умеют лечить травмы, нанесенные нарциссическим насилием.
16. Нарциссы искусно скрывают свое истинное лицо.
17. Нарциссы понимают, кто они такие.
18. Нарциссизм – это выбор самого нарцисса.
19. На самом деле нарцисс любит свою семью и желает ей лучшего.
20. Нарциссизм очевиден.
21. Если я уйду от супруга-нарцисса, меня и моих детей защитит законодательство.

22. СМИ могут превратить вас в нарцисса.
23. Нарциссы не испытывают никаких чувств.
24. Нарциссизм не лечится.
25. Все мы нарциссы.

Факты

Приводим факты о нарциссах, которые следует знать каждому:

1. Нарциссическое расстройство личности является патологическим и деструктивным состоянием.
2. Людям с НРЛ не хватает стабильной «Я-концепции» и нормальной самооценки.
3. Нарциссы имеют нереалистичные представления о людях и отношениях.
4. Нарциссы практически не способны к эмпатии, в том числе к членам семьи.
5. Нарциссизм – компенсаторный механизм психики, основанный на стыде.
6. Хотя некоторые нарциссы стремятся к лидерству, они не стараются во имя всеобщего блага и не склонны поддерживать демократию¹⁶.
7. Нарциссы обычно проецируют свои чувства на окружа-

¹⁶ Маршлевска Марта, Кевин А. Кастельянос, Кэрол Люцик, Мирослав Кофта и Александра Шишока. «Собственный путь или проторенная дорога: выраженный нарциссизм и низкая самооценка предвещают снижение поддержки демократии». *Британский журнал социальной психологии*, 2018. DOI:10.1111/bjso.12290.

ющих.

8. Нарциссы ничуть не умнее всех остальных.

9. Людями, страдающими НРЛ, правят сомнения в себе и стыд, но они их скрывают как от себя, так и от окружающих.

10. Претенциозность и чувство собственного превосходства нарциссов – это хрупкая система обороны.

11. Нарциссы обычно не склонны к рефлексии и избегают интроспекции¹⁷.

12. НРЛ начинает формироваться в раннем детстве.

13. Большинство жестоких мировых диктаторов – злокачественные нарциссы¹⁸.

14. Нарциссам-садистам нравится причинять людям страдания, и они не испытывают угрызений совести.

15. Хотя нарциссов вполне можно просчитать, ими в основном движут неосознаваемые эмоции.

16. Нарциссы могут осознавать свой нарциссизм, но считают его признаком избранности, а не набором проблем, проистекающих из низкой самооценки.

17. Некоторые психотерапевты не понимают нарциссического насилия и связанной с ним комплексной травмы.

18. Нарциссы часто ведут себя как монстры, но они люди с психическим расстройством личности.

¹⁷ Интроспекция – метод сознательного самонаблюдения, происходит от латинского слова *introspecto*, что означает смотреть внутрь. – *Прим. науч. ред.*

¹⁸ Паппас Стефани. «Погружаясь в подсознание диктатора». Журнал *LiveScience*, 11.02.2011. Дата обращения: 8 апреля 2019 года. URL: <https://www.livescience.com/12842-delving-mind-dictator-mubarak.html>.

19. Нарциссы рассматривают уязвимость как слабость.

20. Если нарциссы не ощущают угрозы, их общество может быть приятным.

21. НРЛ случается как у мужчин, так и у женщин, но у мужчин чаще.

22. Нарциссы не относятся к людям так, как хотели бы, чтобы относились к ним.

23. Нарциссам не хватает духовного единства.

24. Нарциссы считают причинение боли другим людям оправданным.

25. Нарциссы не способны на безусловную любовь.

Характерные черты нарциссизма

Американская психиатрическая ассоциация (АПА) определяет НРЛ как состояние, для которого характерны паталогические личностные характеристики и нарушения, демонстрирующие «всепроникающий паттерн грандиозности (в фантазиях или в поведении), потребность в восхищении и нехватку эмпатии, начинает проявляться с юношеского возраста и присутствует в различных контекстах».

Согласно критериям АПА, опубликованным в справочнике *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* («Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам») (DSM-5)¹⁹, диагноз НРЛ ставят, если

¹⁹ Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстрой-

у человека выражены пять или более характеристик из списка:

1. Высокомерен и претенциозен.
2. Фантазирует о безграничном успехе, власти, выдающихся способностях, красоте или идеальной любви.
3. Верит в свою исключительность, считает, что ему следует общаться с такими же «исключительными» людьми и бывать в соответствующих местах.
4. Ожидает чрезмерного восхищения.
5. Преувеличивает свои права.
6. Склонен использовать других людей.
7. Лишен эмоциональной эмпатии.
8. Завистлив и полагает, что ему завидуют другие.
9. Заносчив и надменен.

Давайте более подробно рассмотрим эти критерии.

1. Высокомерие и претенциозность

Нарциссы считают себя выше других, потому что это защищает их от глубинной неуверенности в себе. Они могут казаться привлекательными и влиять на других, чтобы получить похвалу и выгоду, но невероятное высокомерие делает их грубыми и нетерпимыми. Они рассматривают других с позиции иерархии: им нужно обесценить людей, стоящих на нижних ступенях, победить конкурентов и завоевать пре-

2. Фантазии о величии

Нарциссы стремятся защититься от неудач, гонясь за идеалом совершенства. Им намного важнее чувствовать себя лучше других, чем людям, которые просто хотят чувствовать себя хорошо. А потому нарциссы могут всю жизнь воображать себя неуязвимыми и всемогущими. В зависимости от своих интересов и сильных сторон они могут мечтать об идеальном результате в чем-либо, интеллектуальной мощи, неземной красоте и/или идеализированной романтической любви.

3. Вера в свою исключительность

«Я-концепция» нарциссов построена на вере в свою избранность и в то, что они должны вращаться в высоком обществе. У них должны быть особенные занятия, институты и тому подобное. Все это позволяет нарциссам ставить себя выше других и укреплять свое положение, принижая тех, в ком они видят конкурентов, или людей ниже по статусу.

4. Поиск восхищения

Нарциссы мастерски скрывают свою незащищенность от всех, в том числе от себя. Их внутренняя пустота и чувство стыда выражаются в неумеренной и навязчивой потребности во внешней оценке. Поэтому они пытаются получить *нар-*

циссическое подкрепление – подтверждение реальности своего образа от других людей. Это позволяет им заглушить и без того загнанное вглубь чувство неполноценности. Не получая восхищения, нарциссы испытывают дестабилизирующие эмоции, которые могут привести к растерянности и депрессии. Дома они требуют восхищения, не собираясь его заслуживать или дарить в ответ, и часто внушают членам своей семьи чувства страха или вины, чтобы получить его. А если восхищение оказывается неискренним или недостаточным – впадают в ярость.

5. Преувеличение собственных прав

Люди с НРЛ должны убедить себя, что они достойнее других, и, чтобы заглушить свое чувство неполноценности, они считают, что имеют право на особое отношение, и без него чувствуют себя нестерпимо униженными. У них все должно быть лучше и больше, чем у других людей, и они не стесняются требовать, закатывать сцены, изображать жертву или обижаться, если их права «ущемили». Они считают, что заслуживают особого статуса и сервиса – начиная с лучшего столика в ресторане и заканчивая специальными скидками в магазинах и самым чутким обслуживанием у врача, в салоне или спортзале. Если к нарциссу относятся как ко всем остальным, будь то дома или в любой точке мира, он воспринимает это как оскорбление и повод для негодования и наказания.

В политических и социальных вопросах убеждения нарциссов, связанные с правами, отражаются в склонности к социальной нетерпимости и предпочтению иерархической политической системы. Они могут пренебрегать принципами демократии и восхищаться авторитарными или военными законами²⁰.

ОСОБОЕ ОТНОШЕНИЕ

Трэвис и его семья часто ходили по ресторанам и путешествовали. Его жена Энжи сказала, что он всегда настаивал на том, чтобы при поездке в Чикаго они бронировали лучшие места, например отель «Ритц». «Он ожидал, что к нему будут относиться как к настоящему королю, – говорила она. – Все должны были с ним раскланиваться, иначе он закатывал сцены и орал». Трэвис не переносил шумы и запахи. Он мог впасть в ярость из-за шума электровентилятора, плача младенца или запаха с кухни. В ресторане он всегда претендовал на лучший столик и требовал пересесть, пока не получал его, – говорила Энжи. – То же самое касалось отелей. Где бы мы ни остановились, он минимум один раз менял номер, и нам приходилось заново паковать вещи».

²⁰ Маршлевска Марта, Кевин А. Кастельянос, Кэрол Люцик, Мирослав Кофта и Александра Шишока. «Собственный путь или проторенная дорога: выраженный нарциссизм и низкая самооценка предвещают снижение поддержки демократии». *Британский журнал социальной психологии*, 2018. DOI:10.1111/bjso.12290.

6. Использование других людей

Когда доходит до отношений, нарциссы действуют без нравственных ориентиров, используют других, думая прежде всего в собственных интересах. Они используют людей и манипулируют ими, чтобы справиться с нестабильной самооценкой, а чтобы оправдать себя, выставляют свое поведение рациональным. Лица с НРЛ верят, что правила не для них, и стараются одержать верх в любой ситуации.

7. Нарушенная эмпатия

Пожалуй, самая опасная из всех внешних характеристик НРЛ – недостаток эмоциональной эмпатии. Да, нарциссы могут рационально распознавать мнения и позиции других людей²¹, но они редко сопереживают чужим чувствам и, как правило, причиняют боль окружающим, чтобы почувствовать себя лучше. Они воспринимают других людей, в частности членов семьи, как собственное продолжение, которым можно манипулировать для удовлетворения своих потребностей, что всегда в приоритете.

Признаки эмпатии:

- умение слушать;
- способность проявить сострадание и безразличие;

²¹ Баскин-Соммерс, Ариэль, Элизабет Крузермарк и Эльза Роннингстэм. «Эмпатия в нарциссическом расстройстве личности с точки зрения клиники и опыта». Рецензируемый американский журнал «Расстройства личности: теория, исследования и лечение» 5, № 3 (июль 2014). С. 323–333. DOI:10.1037/per0000061 – статья не переведена.

- признание значимости чувств людей;
- стремление искренне извиняться и брать на себя ответственность;
- интерес к жизни других людей;
- уважение чужих потребностей, даже когда это доставляет неудобства или трудности.

Последовательное поведение, идущее вразрез с вышеуказанным, называется «*нарциссическая тревога*».

ВСЕ ЭТО ОБО МНЕ

Позавчера мать Джоанны умерла в больнице, прямо на ее глазах. Она болела, но ее смерть для всех оказалась внезапной. Джоанна шла с отцом к дому, когда ее свекровь, которая жила в соседнем микрорайоне и проходила мимо, разразилась злобной тирадой: не заводится машина. «Она знала про смерть моей мамы, но трезвонила о том, как ее бесит ждать эвакуатор и как ей не повезло, при этом о нашем горе и не упомянула, – сказала Джоанна. – Мы просто стояли и слушали ее. Внезапно она замолчала и сказала моему отцу: «Какая жалость». Мне она ничего не сказала. Затем она отправилась дальше, продолжая бубнить про свою машину. Мы с отцом посмотрели друг на друга в недоумении».

8. Зависть

Поскольку люди с НРЛ ценят красоту и внешние призна-

ки успеха, а также считают, что заслуживают больше остальных, они склонны завидовать и полагать, что все завидуют им. Они полагают, что им все можно, а потому часто зарятся на чужие материальные ценности, отношения или достижения. Если им чего-то хочется, они могут пытаться это раздобыть, игнорируя последствия для других людей, а если их планы сорвутся – перейти к саботажу или наказать владельца желанного объекта. Считая, что жизнь построена на принципах конкуренции, они подозревают, что другие люди хотят забрать принадлежащее нарциссам по праву. Это приводит к ревности, паранойе и ложным обвинениям.

9. Заносчивость и надменность

Нарциссы постоянно стремятся возвысить себя, а потому могут грубить, соревноваться, срывать или пытаться наказать окружающих, особенно если чувствуют угрозу или недостаток внимания. Также они склонны высмеивать, бахвалиться, сплетничать, злорадствовать, обращаться снисходительно, раздражаться, «исправлять», оскорблять и/или выставять себя напоказ.

Ограничения критериев, предложенных Американской психиатрической ассоциацией

Хотя девять критериев диагностики НРЛ, выявленные Американской психиатрической ассоциацией, действительно полезны, важно понимать их ограничения. Как и в любой

организации, в АПА есть свои разногласия, спорные моменты, политические и финансовые программы²², а кроме того, на нее оказывается давление со стороны страховой индустрии. Многие представители последней критикуют излишнюю упрощенность DSM-5²³ и предлагают пересмотреть указанные в нем критерии НРЛ и расстройств личности в целом²⁴.

Основная критика критериев НРЛ заключается в том, что они слишком широкие и их можно по-разному интерпретировать²⁵. Поскольку диагноз можно поставить на основании пяти характеристик из девяти, два человека с таким диагнозом могут иметь только одну общую характеристику, следо-

²² Херман, Джудит Льюис. «Травма и исцеление: последствия жестокости. От домашнего насилия до политического террора». Нью-Йорк: Basic Books, 1997. С. 117–118.

²³ Колк Б. ван дер. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть / Бессел ван дер Колк; [пер. с англ. И. Чорного]. – Москва: Бомбора™: Эксмо, 2020. – 460, [1] с.: ил. – (Революция в медицине: самые громкие и удивительные открытия).

²⁴ Хёрман Симон и Коринн Е. Цупаник. «Проблемы системы диагностирования личностных расстройств. Проблемы оказания психиатрической помощи, связанные с комментариями к системе диагностирования личностных расстройств». Дата обращения: 8.04.2019. URL: <https://www.mentalhelp.net/articles/problems-with-the-diagnostic-system-for-personality-disorders/>.

²⁵ Хёрман Симон и Коринн Е. Цупаник. «Проблемы системы диагностирования личностных расстройств. Проблемы оказания психиатрической помощи, связанные с комментариями к системе диагностирования личностных расстройств». Дата обращения: 8.04.2019. URL: <https://www.mentalhelp.net/articles/problems-with-the-diagnostic-system-for-personality-disorders/>.

вательно, их профили личности будут совсем разными. Критики также указывают на равную оценку всех характеристик, в то время как фактически одни выражены сильнее других. Многие поспорили бы, например, что отсутствие эмпатии более важный признак НРЛ, чем высокомерие или завистливость. Упоминается еще одна проблема: критерии всех четырех личностных расстройств кластера В – нарциссического, истерического, пограничного и антисоциального – в какой-то степени накладываются друг на друга. Это часто приводит к постановке сложных и запутанных сопутствующих диагнозов, таких как НРЛ с ПРЛ (пограничное расстройство личности) или НРЛ с АРЛ (антисоциальное расстройство личности). Некоторые психологи считают, что будет полезнее рассматривать все четыре расстройства как разные проявления одного и того же глубинного состояния или как четыре величины единого континуума²⁶. Альтернативная масштабная модель диагностирования НРЛ была предложена в DSM-5²⁷.

Пожалуй, важнейшая претензия к существующим кри-

²⁶ Хёрман Симон и Коринн Е. Цупаник. «Проблемы системы диагностирования личностных расстройств. Проблемы оказания психиатрической помощи, связанные с комментариями к системе диагностирования личностных расстройств». Дата обращения: 8.04.2019. URL: <https://www.mentalhelp.net/articles/problems-with-the-diagnostic-system-for-personality-disorders/>.

²⁷ Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам. 5-е издание. Вашингтон: Американская психиатрическая ассоциация, 2013. Раздел III. Новые меры и модели.

териям была озвучена одним из ведущих психотерапевтов, имеющих клинический опыт лечения нарциссизма: эти критерии недостаточно отражают внутреннее состояние нарциссов, то есть мысли и эмоции, управляющие их поведением²⁸. По этим критериям также нельзя полностью признать патологией скрытые (завуалированные) проявления НРЛ, которые так же разрушительны, как и эксгибиционистские (явные) формы для людей с этим расстройством и для переживших нарциссическое насилие. Далее мы рассмотрим эти аспекты.

Прочие черты нарциссизма

Помимо только что описанных мной черт существуют другие фундаментальные психологические аспекты патологического нарциссизма. Их важно знать, чтобы понять это состояние.

Стыд: глубинная эмоция нарцисса

За разработанной нарциссами системой защиты скрывается эмоционально нестабильный ребенок, которым движут чувство стыда и ощущение собственной ничтожности²⁹. Не

²⁸ Руководство по психодинамической диагностике (РПД). Сильвер Спринг, д.м.н.: «Альянс психоаналитических организаций», 2006

²⁹ Димаджо Джанкарло. «Нарциссическое расстройство личности: переосмысление своих знаний». Журнал *Время психиатрии* 29, № 7 (19.07.2012). URL: <https://www.psychiatrictimes.com/personality-disorders/>

получив в раннем возрасте развивающей поддержки для обретения стойкой внутренней любви к самому себе, он не может сформировать зрелые способности рефлексии, эмоциональной чуткости, эмпатии и любви к другим людям³⁰. Вместо этого он занимается гиперкомпенсацией, заявляя о своем превосходстве и правах, которые пытается подтвердить бесконечным позерством. Такой ребенок пытается манипулировать другими, чтобы поддерживать ощущение собственной избранности и защищаться от порицания, которого он боится или ожидает в любой момент.

Повзрослев, нарциссы встают на скользкий путь самообмана, и искаженная эмоциональная логика постоянно нарушает их внутреннее равновесие. Их системы обороны фальшивы и нереалистичны, но нарциссы должны в них верить, чтобы избежать психологического провала и депрессии. Им нужно ощущать себя выше других, чтобы чувствовать себя хорошо, но они не могут оценить сами, так ли это, и полагаются на мнение со стороны. Эти противоречия создают бесконечный конфликт нарциссов со своими собственными импульсами и с другими людьми. Из-за этого у нарциссов возникают сложные, беспокойные отношения и привязанности в стиле «люблю/ненавижу». В книге *Stop Caretaking the*

[narcissistic-personality-disorder-rethinking-what-we-know](https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/201507/is-what-really-makes-narcissists-tick).

³⁰ Зельцер, Леон Ф. «Это реально заводит нарциссов». Журнал *Психология сегодня*, 28.07.2015. Дата обращения: 8.04.2019. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/201507/is-what-really-makes-narcissists-tick>.

Borderline or Narcissist Маргалис Фьельстад описывает этот конфликт:

Негативные чувства [нарциссов] столь сильны, что они пытаются отогнать их прочь, проецируя их на кого-то эмоционально и интимно близкого, например ребенка или супруга. [Нарцисс] отчаянно нуждается в человеке, на которого можно выплеснуть переполняющие его негативные чувства, которого можно обвинить в своей внутренней боли, которого можно ненавидеть вместо самого себя. Эта внутренняя ненависть к себе – вот реальный источник боли и мучений [нарцисса]. [Нарциссам] нужен кто-то, кто спасет их от этих невыносимых чувств, развеет и успокоит их страхи. В то же время они боятся близости... боятся, что их поглотит другая личность, а они будут уничтожены. Они боятся, что человек, от которого они зависят, будет пользоваться ими или высмеивать их³¹.

Привлечение внимания

Еще одна характерная черта НРЛ – чрезмерная потребность во внимании, психоэмоциональной подпитке нарциссов. Хотя социальные потребности есть у всех, нарциссам нужно намного больше внимания, чем людям, не страдающим расстройствами личности. Чтобы его получить, нарцис-

³¹ Фьельстад Маргалис. «Прекратите нянчиться с нарциссами и людьми с пограничным расстройством личности: как положить конец драме и зажечь собственной жизнью». Ланхэм, д.м.н. Изд-во Роумэн и Литтлфилд, 2014, 18.

сы часто прибегают к манипуляциям. Они, образно говоря, высасывают весь воздух из комнаты. Так, нарциссы-эксгибиционисты обычно доминируют в обществе, тогда как скрытые нарциссы используют более пассивно-агрессивные, но равно действенные методы. В любом случае они борются за внимание и преимущества. Отец-нарцисс, например, может обижаться на супругу за то, что она уделяет время детям, а не ему, и наказывать ее за это.

Эмоциональная реактивность

Нарциссы изо всех сил поддерживают свои претенциозные представления о себе, чтобы защититься от внутренней уязвимости, и поэтому чрезмерно склонны к обороне и эмоциональной реактивности³², то есть слишком быстрому и бурному ответу на стресс. Эта реактивность принимает множество форм, в том числе надменность, заносчивость, нетерпимость, осуждение и ярость. Склонность к таким реакциям у людей с НРЛ обостряется отсутствием у них эмоциональной эмпатии, что позволяет им постоянно осуждать и наказывать других людей, причинять им боль.

Разобщенность и «с глаз долой, из сердца вон»

Определяющей чертой НРЛ является тот факт, что нар-

³² Зельцер, Леон Ф. «6 признаков нарциссизма, о которых вы могли не знать». Журнал *Психология сегодня*, 7.11.2013. Дата обращения: 8.04.2019. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/201311/6-signs-narcissism-you-may-not-know-about>.

циссы не прошли определенные ключевые психологические этапы развития в детстве. У них есть два фундаментальных дефекта, которые влияют на их эмоциональную реактивность и в целом отношение к людям:

1. Психическое расщепление («черно-белое» мышление), связанное с тем, что им не хватает *отношений с цельным объектом*.

2. Они отличный пример ситуации «с глаз долой, из сердца вон»: им недостает *устойчивости и объекта*³³.

Отношения с цельным объектом позволяют нам увидеть себя и других комплексно, со всеми достоинствами и недостатками. Нарциссам по определению не хватает таких отношений, то есть формирования стабильного, реалистичного и учитывающего нюансы восприятия себя и других. Это означает, что они испытывают расщепление: вместо цельного видят в людях (или предметах) лишь крайности. Иначе говоря, люди для них только идеальные или недостойные, абсолютно хорошие или абсолютно плохие, практически без промежуточных вариантов. Нарциссам также недостает устойчивости объекта – способности поддерживать эмоциональную связь с небезразличными нам людьми при помощи позитивных чувств в те моменты, когда мы физически не вместе или

³³ Зельцер, Леон Ф. «6 признаков нарциссизма, о которых вы могли не знать». Журнал *Психология сегодня*, 7.11.2013. Дата обращения: 8.04.2019. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/201311/6-signs-narcissism-you-may-not-know-about>.

когда они нас ранят или разочаровывают. Если ребенок нарцисса получает плохую оценку, то нарцисс может разозлиться и забыть о том, что обычно он учится хорошо. Считается, что оба психологических дефицита – результат подорванной связи с родителями в детстве.

Отсутствие у нарциссов отношений с цельным объектом и устойчивости объектов означает, что они постоянно колеблются между идеализацией и обесцениванием себя и других, между эмоциональной связью и ее отсутствием. Когда нарциссы разочарованы своим партнером или злы на него, их чувства по отношению к этому человеку сменяются презрением и яростью. Когда они физически находятся вдали от партнера, им сложно испытывать к нему положительные эмоции. Это существенно мешает сохранить стабильные доверие и близость. Специалист по расстройствам личности Элино́р Гринберг описывает проблему следующим образом:

Большая часть насилия со стороны партнера происходит, потому что [нарциссическому] абьюзеру не хватает устойчивости объекта и он в буквальном смысле забывает, что партнер ему небезразличен, хорошие моменты и в целом положительная часть истории [отношений] в эту секунду словно стираются... Когда такая способность отсутствует, повышается вероятность измен³⁴.

³⁴ Гринберг, Элино́р, 18.10.2018. Ответ на вопрос: «Если поведение в прошлом является лучшим индикатором поведения в будущем у нарцисса, применимо

Нестабильная «Я-концепция»

Во внутреннем опыте нарциссов проявляется ригидная и искаженная «Я-концепция», которая колеблется от ненависти к себе до компенсаторного утверждения собственного превосходства и особого положения. Иными словами, нарциссы мечтают от упаднического настроения к приподнятому, поскольку им трудно управлять самооценкой. Они очень зависят от чужого мнения и активно ищут внимания и восхищения, потому что не могут сами развить уверенность в себе.

Из-за нестабильного внутреннего состояния и линии обороны, выстроенной вокруг потребности верить в свою избранность, они надменны, высокомерны и сверхчувствительны к критике и мелочам. Их защитные компенсаторные механизмы выражаются в жестокости, поскольку нарциссам не хватает самосознания и развитой эмоциональной эмпатии, что побуждает манипулировать другими и наказывать их. Если вы сталкивались с экстремальной потребностью нарцисса в эмоциональной поддержке, требованием особого отношения и черствостью, то вы знаете, что это выматывает и изнашивает. Вы будто заботитесь о трехлетнем карапузе ростом со взрослого человека и вооруженном пневмати-

ли это и к их будущим отношениям? Будут ли они проявлять эмоциональное насилие и в новых отношениях?» Сервис Quora, дата обращения: 8 апреля 2019 г. URL: <https://www.quora.com/If-past-behavior-is-the-best-indicator-of-future-behavior-with-the-narcissist-does-this-apply-to-their-new-relationships-too-Will-they-be-as-emotionally-abusive-in-the-new-relationship>.

ЧЕСКИМ МОЛОТКОМ.

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.