

**БЭРБЕЛЬ ВАРДЕЦКИ**

психотерапевт

*Хочу всем*  
**нравиться**

Как исцелиться от стремления  
быть идеальной и выстроить  
гармоничные отношения  
с собой и окружающими

Практическая психотерапия

Бэрбель Вардецки

**Хочу всем нравиться. Как  
исцелиться от стремления  
быть идеальной и выстроить  
гармоничные отношения  
с собой и окружающим**

«ЭКСМО»

1991

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

## **Вардецки Б.**

Хочу всем нравиться. Как исцелиться от стремления быть идеальной и выстроить гармоничные отношения с собой и окружающим / Б. Вардецки — «Эксмо», 1991 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-162638-9

Эта книга станет путеводителем по исцелению от перфекционизма, ощущения неполноценности и поможет выстроить доверительные отношения с самой собой и окружающими. Известный немецкий психотерапевт Бэрбель Вардецки проведет вас за руку и покажет, что с вами было в детстве и где произошел переломный момент, в котором вы научились тому, что должны заслужить любовь, добиться признания и всегда быть первой. Она научит вас обращаться к своим истинным чувствам и эмоциям, открыто проявлять свои потребности и осознавать себя в этом мире. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-162638-9

© Вардецки Б., 1991

© Эксмо, 1991

## Содержание

Предисловие	6
Такой, какой я есть	8
Примечания к новому изданию	9
Благодарности	11
I. Женский нарциссизм	12
Что собой представляет женский нарциссизм?	12
Жажда признания	18
Она рассердилась, хотя ей было грустно	21
Когда ребенок должен соответствовать какому-то особому образу	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27



**Бэрбель Вардечки**  
**Хочу всем нравиться. Как исцелиться**  
**от стремления быть идеальной**  
**и выстроить гармоничные**  
**отношения с собой и окружающим**

Barbel Wardetzki

Weiblicher Narzissmus. Der Hunger nach Anerkennung

© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*

## Предисловие

Психические заболевания не только определяют судьбу отдельно взятого человека, но и выражают коллективный недуг, поражающий все общество. Поэтому наше время вполне обоснованно называют столетием эгоцентризма, заикленности человека на самом себе, короче говоря, веком нарциссизма. Однако нарциссизм характеризуется не только стремлением к себялюбию и исключительной концентрации на собственном *Я*, а в более глубоком смысле это признак отчаянного поиска себя и границ своей личности.

Стремление к нормальности и обозначению четких психологических границ личности заставляет впадать в другую крайность, ведущую к отчуждению, неводержанности и потере «чувства меры», что характеризует отношение современного человека к жизни в эпоху постмодернизма. Не только осознание исчерпаемости природных запасов планеты принуждает нас к умеренности, но и ограниченность собственных психических, телесных и ментальных ресурсов также велит нам поумерить свои амбиции и урезать аппетиты.

Характерная особенность нарциссической личности – неумеренность и хищническое, потребительское отношение к самому себе и своему социальному и экологическому окружению. Сколько же ритуалов современного «человеческого жертвоприношения» в виде эмоционального выгорания мы совершаем сегодня, отправляя на заклание самих себя ради каких-то достижений, признания и карьеры? Навязанный перфекционизм, показное внешнее физическое совершенство и роскошный образ жизни – все это «золотые тельцы» современности, вокруг которых мы готовы танцевать до изнеможения.

Превозносясь над другими, мы доводим самих себя в буквальном смысле до фатального истощения, и только это заставляет нас остановиться и найти свои границы в исцелении, а одновременно примириться с собственной ограниченностью. Лозунг «Только первоклассное или никакого!» – метафора жизни, проходящей между двумя полюсами.

Чем больше мы теряем себя, тем чаще ударяемся в крайности, чтобы вообще быть в состоянии испытывать хоть какие-то чувства. И кажется, чем богаче и прекраснее мы выглядим, тем больше оскудеваем в эмоциональном плане и тем сильнее ощущается нами пустота в собственной душе. Цена разрушения внутреннего мира невероятно огромна. Наши пациенты говорят о возникновении у них такого ощущения, будто они могут оправдать собственную жизнь и смысл своего существования, только если достигнут совершенства. Навязанный перфекционизм – компенсация этой онтологической неуверенности в себе. Короче говоря, мы больны до самых корней своего существа.

Книга Барбель Вардецки возникла на основе более чем 10-летнего клинического опыта лечения больных, страдающих от расстройств личности нарциссического характера. Когда число наших пациенток с диагнозом «булимия» скачкообразно возросло, мы скоро заметили, что при концентрации врача на одних лишь симптомах (то есть нарушении пищевого поведения) улучшения от терапии были незначительными и недолговременными. Поэтому теперь в ходе лечения мы пытаемся понять также и мир, в котором живут наши пациентки. Из этих усилий, направленных на понимание корня проблемы, и возникла концепция женского нарциссизма.

Благодаря этой стратегии многие пациентки снова обрели свое утраченное *Я*, смогли лучше понять причины появления своей болезни, принимая вещи такими, какие они есть. После этого они решили отправиться на поиски своего «внутреннего ребенка», связь с которым была потеряна когда-то. Как правило, за роскошным фасадом скрывается эмоционально лишенный, запущенный и отчаявшийся ребенок, жаждущий признания и отражения своей истинной идентичности. Неимоверный голод, что испытывают все «булимики», – символическое выражение потребности в признании, и она не может быть утолена едой. Этот ребенок (его

также называют «истинным» Я личности) страдает от «невыносимой иллюзорности бытия» и хочет быть открытым как самой пациенткой, так и окружающим миром, хочет быть замеченным и принятым. Именно открытие «истинного» Я и служит отправной точкой для выздоровления, но оно требует терпеливой, осторожной и длительной заботы при обращении с нашим «внутренним ребенком».

Эта книга написана женщиной и для женщин. У многих пациенток нашей клиники, страдающих от психических расстройств, открылись глаза на многие вещи, которые были описаны Барбель Вардеcki в рамках концепции женского нарциссизма, и я искренне желаю, чтобы сделанные ею открытия помогли бы и другим женщинам.

*Клиника по лечению психосоматических расстройств (г. Грененбах),  
доктор Конрад Штаусс*

## Такой, какой я есть

Есть моменты во мне,  
когда люблю себя я  
таким, каков я есть,  
хоть вижу все изъяны  
в себе и люблю себя таким,  
какой я есть.  
Тогда я не спрашиваю,  
каким я должен быть,  
чтобы понравиться другим,  
тогда я просто остаюсь  
самим собой, какой я есть.

*Кlaus Хоффман*

## Примечания к новому изданию

Какое из нижеследующих высказываний относится к вам?

- Ведете ли вы себя самоуверенно, хоть и чувствуете себя совершенно иначе?
- Создается ли у вас зачастую такое впечатление, как будто вы не знаете, кто вы есть на самом деле?
- Колеблется ли ваша самооценка между двумя полюсами: от чувства посредственности до супергеройских фантазий?
- Полагаете ли вы, что вам во что бы то ни стало необходимо быть особенным, чтобы вас заметили и полюбили?
- Вы никогда не делаете ничего достаточно хорошо?
- Растворяетесь ли вы так быстро в своем партнере, что перестаете понимать, что вы чувствуете и чего хотите?
- Стремитесь ли вы к отношениям, однако избегаете встреч, если кто-то на самом деле проявляет серьезный интерес к вам?
- Вы по-прежнему любите своего партнера, даже если он слаб и допускает ошибки в жизни?

Если вы ответили «нет» на большинство вопросов, тогда вам не нужно читать эту книгу дальше. А может быть, все же нужно? Потому что вам иногда бывает трудно признаться даже самой себе, что вы страдаете от чрезвычайной мнительности (одержимы самосомнениями, неуверенностью) и что над вами все время висит бремя, будто вы обязательно должны быть идеальной и все делать в жизни правильно? И потому что вы боитесь близости и не хотите быть брошенной? Именно обо всем этом и пойдет речь в данной книге. Понятие женского нарциссизма поможет лучше понять эту проблему и наметить пути ее решения и преодоления<sup>1</sup>.

Книга *«Женский нарциссизм»* была впервые издана в 1991 году. В новом издании были приняты во внимание последние тенденции в теоретических разработках и новые результаты исследований, кроме того, в нее включена глава, посвященная лечению больных, где приведен опыт, полученный мною в ходе 15-летней практической работы в качестве психотерапевта.

Разумеется, нет готового рецепта для проведения психотерапии, потому что все люди разные, а каждый из нас индивидуален. Поэтому я расскажу о наиболее важных, по моему мнению, аспектах, которые имеют значение в ходе терапевтической работы с женщинами, страдающими от нарциссического расстройства личности, и продемонстрирую их на примерах из копилки собранного мною опыта и высказываний самих пациенток.

Женщины, страдающие от нарциссического расстройства личности, обладают низкой самооценкой, одержимы сильными сомнениями в себе и мучаются от комплекса неполноценности, поэтому пытаются компенсировать эти мнимые недостатки внешней привлекательностью, стройной фигурой, личными достижениями, стремлением к совершенству и достижением уникальности. Они ведут себя уверенно, демонстрируя вовне самостоятельность, чтобы окружающим даже не пришлось в голову заподозрить их в слабости духа. Однако их сомнения в себе проявляются в близких и интимных отношениях: они боятся быть нелюбимыми, цепляются за партнера, однако близость в то же время и отпугивает их.

Им сложно устанавливать свои психологические границы, они не в состоянии определиться со своими потребностями и чувствами, из-за чего им часто приходится отказываться от своих желаний и ставить потребности других выше собственных. Однако, придерживаясь

---

<sup>1</sup> Под нарциссизмом понимается «со ссылкой на миф о Нарциссе: любовь, которую человек испытывает к образу самого себя» (Лапланш, Понталис, стр. 317). Люди, которых характеризуют как нарциссов, являются личностями с нарушенным чувством самолюбия и самооценки.

таких принципов, им едва удастся идти по жизни без проблем хотя бы какое-то время. Типичное женское поведение? Ну конечно же нет. Такие модели поведения ни в коем случае не естественная данность; они обусловлены социальными штампами, которые стоит осознать и подвергнуть сомнению. Если женщины мирятся с ними, то обязательно становятся несчастными жертвами различных зависимостей или психосоматических заболеваний.

Нарциссические расстройства личности не только выступают как индивидуальные проявления, но и формируют образ всего нашего общества. Мы живем в мире, который несет на себе отпечаток нарциссизма: здесь наивысшие ценности – такие качества, как всесильность, уникальность, особенность. Наше общество характеризуется противоречием между реальностью и видимостью. За роскошным фасадом материального роста, благополучия и благосостояния мы все больше утрачиваем связи с нашей внутренней сущностью и духовной сферой. Возникает пустота, которую можно заполнить, покупая еще больше вещей, однако чувство удовлетворения от их обладания длится недолго. Такой же конфликт мы обнаруживаем у женщин-нарциссов и «булимиков». Они, как кажется, выражают его без слов, а через симптомы своего расстройства. В ходе своей работы я узнала, что бессмысленность, расщепление личности и внутреннее опустошение – это отчасти признаки психической болезни. Я считаю, чтобы всем людям выздороветь, нужно вернуться к нашему истинному существованию и переосмыслить духовное понимание мира.

Идея написать эту книгу появилась в ходе моей психотерапевтической работы в клинике психосоматических заболеваний в Бад-Грененбахе, где я была врачом с 1983 по 1992 год. Это были те годы, во время которых расстройства пищевого поведения все больше выступали на передний план, что дало возможность нам, терапевтам, разработать комплекс мер для лечения пациентов, страдающих от таких заболеваний. В ходе совместной работы с Конрадом Стауссом, занимавшим в то время пост руководителя клиники, возникла концепция *женского нарциссизма*. В 1990 году я теоретически обосновала ее при написании своей диссертации, посвященной теме лечения пациентов, страдающих булимией. В ходе проведенного опроса больных, находящихся в клинике, выяснилось, что у большинства женщин, испытывающих нарушения пищевого поведения, в особенности у страдающих булимией, также наблюдалась структура личности, характерная для нарциссизма.

## Благодарности

Я хотела бы поблагодарить всех людей, прямо или косвенно принимавших участие в создании этой книги. К таковым принадлежат в первую очередь пациенты и пациентки, от которых мне довелось многому научиться.

Я благодарю всех тех, кто позволил мне опубликовать свои истории жизни и кто изъявил готовность еще раз записать свои истории, изложить путь страданий и перечислить свои шаги к выздоровлению. Я могу понять их и посочувствовать им, потому что знаю, каких усилий и какого напряжения это стоило им: ведь им приходилось снова вызывать в памяти уже оставленный позади этап жизни. И тем больше меня радует, когда я слышу, что для большинства это не только было тяжелым заданием, но и дало им определенную выгоду. Несмотря на это, я знаю, как можно оценить их усилия. Я считаю личные истории пациентов, которые я частично привела здесь дословно, существенной частью книги.

Плодотворная и интенсивная совместная работа с руководителем психосоматической клиники в Грененбахе доктором Конрадом Штауссом и командой врачей очень много дала мне и также в значительной мере поспособствовала появлению этой книги на свет, облегчив развитие основных мыслей. В моменты сомнений слова поддержки придавали мне мужество для того, чтобы продолжать творить дальше. В особенности я благодарю врачей Берндта Шпренгера, Нору Маасберг и Ферену Конце за критические замечания, приводившие меня к новым озарениям. Хочу также оценить финансовую поддержку и продолжающуюся совместную работу с доктором Сильвестром Вальхом. Я научилась весьма многому от него как в личном, так и в профессиональном плане. Все эти опыты вошли в книгу. Я благодарю его также за сопровождение и поддержку. Я говорю спасибо также Манфреду Бургграфу, моему коллеге, за выраженные им мысли. Я также благодарю свою семью и своих друзей, которые всегда проявляли понимание, интерес и любовь ко мне. Их вклад в мою работу радовал и приободрял меня. Хочу заметить, что разносторонняя помощь и поддержка со стороны моей матери были мне просто необходимы.

Я также благодарю свою подругу и лектора Дагмар Ольцог за плодотворную совместную работу.

## І. Женский нарциссизм

### Что собой представляет женский нарциссизм?

Нарциссизм и нарциссический – вот два понятия, на которые в последние несколько десятилетий все сильнее становится направлен вектор интереса ученых, работающих в области психологии, психотерапии. Кроме того, они к тому же находят все более частое употребление и в разговорном языке. В общем эти два слова означают нечто такое, что имеет отношение к себялюбию/самовлюбленности<sup>2</sup>. Часто они употребляются применительно к неадекватной самооценке, проявляющейся в «заносчивости, честолюбии и чрезмерной зацикленности человека на своей личности»<sup>3</sup>. Термин «нарциссизм» и относящееся к нему прилагательное «нарциссический» характеризуют фундаментальный недостаток, который ограничивает жизненные возможности и отчасти делает невозможным установление качественных поддерживающих отношений, основанных на любви. Понятие «нарушение» предполагает такое представление, что будто бы есть некое другое, нормальное состояние. По моему мнению, оно проявляется в виде более или менее неадекватного чувства самолюбия и самоощущения человека. Нарциссические расстройства личности – это элемент нашей жизни, и они иногда заставляют любого человека колебаться в своей самооценке, по крайней мере на какое-то время. Разница между кратковременным изменением и расстройством заключается в силе и качестве такого нарушения. Человек со стабильной системой самооценки, то есть личность без нарциссического расстройства, может быть, рассердится или опечалится в ответ на замечание или критику, однако при этом не утратит собственного достоинства и не усомнится в смысле своего существования. Человек с нарциссическими нарушениями отреагирует на критику бóльшим разuverением в себе и не сможет сохранить чувство собственной значимости. Возможно, он будет до такой степени травмирован неприятным высказыванием, что даже посчитает себя лишним и ненужным этому миру. «Какое же право имеет такой человек, как я, вынужденный выслушивать такую резкую критику, ходить по земле грешной и топтать ее твердь?»

Доктор философии Стивен Джонсон проводит различия между нарциссическим складом личности и нарциссическим расстройством. Он располагает эти два понятия на одной прямой, где первое означает «бытовой нарциссизм», а второе, в отличие от первого, – уже серьезное расстройство, потому что образ себя<sup>4</sup> и защитный механизм<sup>5</sup> оказываются более надломленными и поврежденными. Я соглашусь с психоаналитиком Карин Аспер, которая понимает под нарциссическим расстройством «поврежденную любовь к себе, обусловленную эмоциональными травмами детства»<sup>6</sup>.

Однако наряду с любовью к себе (в смысле принятия себя и заботы о себе) есть еще один аспект, который относится к нарциссизму, а именно уверенность в себе, то есть вера как в собственную компетенцию, так и в принятие себя со стороны остальных<sup>7</sup>. Только тот, кто чувствует себя принятым окружающими и считает себя компетентным человеком, не заставляет других полюбить себя за какие-то особенные умения или же за идеальную внешность, чтобы тем самым компенсировать отсутствие уверенности в себе.

---

<sup>2</sup> Аспер, 1987, с. 63

<sup>3</sup> Хартман по Кохуту, 2006.

<sup>4</sup> Система представлений индивида о самом себе, осознаваемая, рефлексивная часть личности.

<sup>5</sup> Неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний.

<sup>6</sup> Аспер, 1987, с. 63

<sup>7</sup> Реш/Молер по Кернберг/Хартман, с. 65

Я разработала концепцию женского нарциссизма, когда начала глубже изучать личности «булимиков» (т. е. страдающих от переедания и вызывающих у себя искусственную рвоту)<sup>8</sup>. Эти женщины взволновали меня и пробудили во мне интерес и любопытство к ним. Но дело было не только в этом. Я была одновременно тронута страданиями, что я видела в них. При первом знакомстве у меня создалось впечатление, что я общаюсь с осознанными, активными женщинами, которым нужно было всего лишь выработать у себя правильное отношение к еде и больше ничего. Они показались мне бодрыми, открытыми, откровенными в разговоре о самих себе и мотивированными к работе над собой. Мучения – это то, что никогда не выходило на поверхность. Они страдали на протяжении многих лет, потому что по несколько раз на дню буквально обжирались, после чего вызывали у себя искусственную рвоту, чтобы избавиться от съеденного. Они стыдились говорить откровенно об этом, и только в ходе подробных бесед мне удавалось узнать истинные масштабы болезни, вызванной глубокими сомнениями в себе, сильным неприятием себя, одиночеством, изоляцией и хаосом чувств. Пациентки неохотно рассказывали о своих страданиях и отчаянии, а если вдруг и начинали приоткрывать завесу тайны, то эмоционально дистанцировались от своих проблем. Поскольку все женщины весьма преуспели в искусстве прятаться за идеальным фасадом, часто я попадалась на подкинутую ими приманку. Пациенткам удавалось убедить меня в том, что их привычка объедаться и тотчас бежать в туалет – это нормально и в этом будто бы нет ничего плохого. Они делали это по шесть раз в день или даже чаще, не говоря ни слова о болях, которые испытывали при этом, не упоминая о страхе быть разоблаченными, не намекая на противостояние с другими людьми, потому что те могли удержаться от объедания и последующей рвоты. Это продолжалось довольно долго, но потом женщины наконец сообщали мне о своем отчаянии и прекращали обманывать себя и мир, что у них будто бы все под контролем.

Такое же противоречие мы находили и на соматическом уровне. Как правило, все эти женщины были привлекательными, придавали первостепенное значение своему внешнему облику, имели в большинстве случаев хорошие фигуры, однако начисто отвергали объективную реальность, считая себя страшными, толстыми, некрасивыми и прежде всего недостойными симпатии! Они стремились к близости и любви, однако убегали от них, когда им нравился кто-то. Они снова обрекали себя на одиночество, хотя больше всего страдали именно от чувства покинутости. Они играли выбранную роль под девизом «У меня все здорово», чтобы добиться внимания и признания окружающих, однако при этом чувствовали себя жалкими, несчастными и депрессивными. Все их чувства и поступки характеризовались сильными противоречиями и неспособностью узнать, кто же они есть на самом деле.

Все выглядело так, как если бы они танцевали вокруг себя, двигаясь по кругу, однако никогда не приходили к себе. Они были чужды самим себе и страдали от самоотчуждения<sup>9</sup>. Глубоко внутри они не знали, какие они: грустные, депрессивные женщины или же пребывают в эйфории, заражая других своим хорошим настроением. Также они не получали достаточных ориентиров извне, которые помогли бы им получить ответ на вопрос, кто же они есть на самом деле. Так как окружающие воспринимали их адекватно, были готовы оказать помощь, в хорошем настроении, консолидированно и стабильно. Но таковыми они чувствовали себя только в очень редкие, звездные часы. Порочный круг вроде бы замкнулся, и не было выхода из этой дилеммы.

Так, например, Бриджит, 30-летняя женщина, которая испытывает трудности в отношениях и обладает нарциссической структурой личности по женскому типу, описывает свою раздвоенность следующим образом:

---

<sup>8</sup> При булимии больные зачастую ежедневно по многу раз поглощают большие объемы еды, чтобы потом произвольно избавиться от нее посредством искусственной рвоты. Они испытывают панический страх перед набором веса.

<sup>9</sup> Аспер, 1987

«Я устала и измотана из-за постоянного напряжения, ведь мне постоянно приходится скрывать свое стремление к любви, близости и защищенности. Но нет, никто не должен видеть меня такой, какая я на самом деле! Я бы сгорела от стыда, если бы кто-то углядел за моим фасадом осознанной независимой женщины мою нуждаемость.

Такой я представляюсь другим. Я прилагаю усилия, чтобы хорошо выглядеть, приветливо общаться, и выбираю любезные формы обхождения с окружающими. Другие должны думать обо мне так: вот идет молодая, энергичная, активная, осознанная и открытая женщина. Она может делать разные вещи в жизни, смело подходит к людям, отстаивает свое право на существование и свою позицию, не позволяет переступить через себя, выполняет работу, которую хорошо знает, и всегда готова постоять за себя. Свою истинную личность я не показываю никогда и никому, а концентрируюсь на поддержании впечатления успешной в профессиональном плане женщины. К тому же она еще и социально активна.

Так я себя и чувствую. Никому не позволено знать, что на самом деле творится у меня в душе. Улыбайся, Бриджит, улыбайся. Может быть, прямо сейчас за тобой наблюдают. Эти люди все равно держат тебя за дурочку, никогда не воспринимают всерьез. Я должна вести себя так, как будто счастлива, словно все знаю и понимаю и ничто не может сдвинуть меня с правильного пути. Я действую уверенно и безошибочно, потому что другие оценивают меня именно по моим поступкам. Но часто я чувствую себя такой неуверенной, что почти готова залезть под ковер. Тогда у меня появляется страх, что я ничего не могу делать правильно, что я веду себя неверно, говорю всякие глупости и все меня отвергают. Я очень много размышляю над тем, что думают обо мне другие, и лучше бы поступала так, чтобы всем угодить. Однако в большинстве случаев я чувствую себя незначительной и посредственной личностью. Как же, будучи такой, я могу кому-то понравиться?»

Эта история ярко демонстрирует масштаб расщепления, пропасть между внешней маской сильной личности и внутренней неуверенностью с обесцениванием. Никто не должен узнать об этом! Ведь если вдруг выяснится, кто она есть на самом деле, то обман раскроется: женщина играет образ осознанной личности. А в действительности пациентка считает себя неуверенной и нуждающейся.

Впрочем, не только некоторые женщины-булимикки чувствуют себя подобным образом и отдалены от того, что мы называем истинной идентичностью. Есть много женщин, которые ведут себя уверенно, хотя чувствуют себя далеко не так, на самом деле не знают, кто они такие есть; они же страдают от сильной неуверенности в себе, испытывают проблемы в близких отношениях и при сожительстве.

Поэтому я пишу эту книгу для женщин, которые страдают от комплекса неполноценности, хотя довольно успешны; обесценивают себя, но при этом хорошо выглядят; не позволяют себе выстроить крепкие отношения, хотя испытывают сильное желание. Книга создана для женщин, зависимых от какой-нибудь мании или от вредных пристрастий к чему-либо, страдающих булимией или алкоголизмом, нервной анорексией или испытывающих тягу к употреблению лекарств. Но она же пригодится и тем, кто не стал жертвой никакого влечения. Я пишу для женщин, сталкивающихся с трудностями в отношениях, потому что по-прежнему эмоционально завязли в детских чувствах. Я хочу обратиться к женщинам, чувствующим пустоту внутри. К тем, кто никогда не ощущает себя любимыми, и к тем, кто, испытывая сильное психическое напряжение, ищут близости и внимания, но никак не могут получить желаемого.

Я пишу для тех, кто считает себя в душе брошенным, а вместо доверия к себе и к миру воспринимает его как бездну, таящую множество угроз и опасностей.

При помощи концепции женского нарциссизма можно описать психические процессы, протекающие в душе таких женщин, поведать о том, чему они не сумели научиться в детстве, какие шаги в личностном развитии им нужно предпринять сегодня и какие пути выхода из внутренней тюрьмы у них есть уже сейчас. Для этой цели я расскажу о нескольких предпосылках, которые приводят к развитию нарциссической структуры личности. Я неохотно говорю о причинах, потому что из-за этого у читателя может создаться следующая смысловая связь: когда есть условие А, это неизбежно приводит к состоянию В. Такая точка зрения неуместна при рассмотрении фактических обстоятельств в психологии, так как на формирование личности оказывают влияние множество факторов, причем все они оказывают друг на друга взаимное воздействие. Поэтому я приведу несколько случаев, часто происходивших в детстве с большинством людей, одержимых нарциссизмом. Впрочем, отдельные меры воспитания или переживания прошлого редко когда оказываются решающими для развития личности, а способ переработки и восприятие этих событий ребенком значат куда больше. В некоторых местах я указываю на значимость булимии, однако делаю акцент на динамике, характерной для нарциссического расстройства женского типа. Еда может играть определенную роль также для людей, не имеющих нарушений в пищевом поведении. Многие едят, чтобы успокоиться, избавиться от неприятных чувств, заполнить пустоту внутри, поэтому пища служит для них эрзацем<sup>10</sup> удовлетворения каких-то других потребностей.

У большинства женщин с нарциссическим расстройством по женскому типу есть проблемы с принятием своего тела и веса, и поэтому у них складываются сложные отношения с едой, даже если у них нет расстройства пищевого поведения. Они также страдают, например, от ложного чувства пустоты в желудке, и это чувство нельзя удовлетворить никакими продуктами, потому что речь идет не о физиологическом, а о душевном голоде. Прежде всего мы говорим о фрустрации, скуке, грусти и одиночестве, так как именно они определяют тот душевный настрой, при котором многие женщины начинают есть слишком много или же отказываются от пищи, даже если в целом могут нормально относиться к ней. Сколько женщин связывают свое хорошее самочувствие с собственным весом, полагая, что получают больше любви и внимания от окружающих, если станут стройнее? Нередко такой образ мышления приобретает черты навязчивой идеи и одержимости, что только ухудшает качество жизни.

Такой тип мышления характерен для определенной формы расстройства пищевого поведения, которое еще не стало навязчивой идеей и не превратилось в болезненную страсть, но может вылиться в зависимое поведение: в латентную булимию<sup>11</sup>. По ней можно отчетливо распознать постепенный переход от нормального пищевого поведения к ненормальному. Под латентным расстройством понимается строго контролируемое потребление еды пациентом или образ жизни, в котором пациент сидит на диетах постоянно. Больные при помощи воли и разума обуздывают свое стремление к еде, боятся набрать вес и часто раздумывают над тем, что им можно съесть, а что нет, и это становится навязчивой мыслью. Они не доверяют или слишком мало доверяют собственным потребностям, игнорируют сигналы своего тела и очень редко способны по-настоящему наслаждаться едой. Эти характеристики, впрочем, относятся также и к булимии (болезненная тяга к еде, после которой появляется желание вызвать искусственную рвоту), и к анорексии (нездоровое стремление похудеть)<sup>12</sup>. Существенная разница состоит в том, что женщина, страдающая от латентной булимии, как правило, не бежит в туа-

---

<sup>10</sup> Суррогат, неполноценный заменитель чего-то.

<sup>11</sup> Впервые описано Мадером в 1984 году в брошюре, посвященной расстройствам пищевого поведения.

<sup>12</sup> Анорексия обладает определенными сходствами с булимией, но отличается от нее прежде всего тем, что больные одержимы целью похудеть, но не в состоянии осознать ненормальность своей страсти. Как правило, они страдают от сильной дистрофии и осознанно отказываются от нормального питания и набора нормальной массы.

лет извергать из себя съеденное, едва ли демонстрирует колебания в весе, а ее гастрономические пристрастия не так уж и бросаются в глаза. У нее все под контролем, она еще не съехала с катушек, как зависимые женщины. Когда же этот самоконтроль дает осечку, тогда возникает опасность появления явной булимии.

На этом месте было бы уместно привести еще одно указание. В ходе терапевтической работы с пациентками с пищевыми расстройствами я узнала, что еда или голод не были существенной проблемой этих женщин, даже если на первый взгляд и создавалось такое впечатление. Ведь они обращаются к врачу, потому что не могут правильно обращаться с едой, поэтому вызывают у себя рвоту или голодают. Несмотря на это, булимия представляет собой нечто большее, чем просто поверхностный симптом, так как она тесно связана с самооценкой и нарушениями отношений с окружающими, о чем и пойдет речь в книге. Поэтому при лечении должны приниматься во внимание и приведенные выше обстоятельства, чтобы обеспечить долговременное выздоровление больных.

Гунди, 30-летняя женщина, которая долгие годы страдала от обжорства и желания избавиться от съеденного, описывает в конце первого стационарного пребывания в клинике особенности своего ненормального отношения к еде. Здесь одновременно можно отследить описание проблематики, наблюдающейся при нарциссических расстройствах по женскому типу:

«Я не могла себе представить, что приступы обжорства и желание вызвать рвоту когда-нибудь пропадут. А теперь знаю, что могу жить без этого. Я узнала не только о симптомах моего заболевания, но и о причинах его возникновения. Всю свою жизнь я постоянно страдала от низкой самооценки. Никакого чувства собственной значимости, никакой уверенности в себе. У меня появлялось чувство вины, когда вдруг поднималось настроение, но чаще всего такое псевдосчастье было связано с приемом алкоголя, еды или сексуальной активностью, поэтому на самом деле мне было плохо. Я замечала только негативные стороны жизни, не могла воспринимать свои границы, была одержима желанием контролировать свои мысли. Я понимала, что моя жизнь шла под откос и я сама катилась под гору. Прежде всего в том были виноваты мои навязчивые мысли, которые постоянно ввергали меня в смятение, но теперь я понимаю это. Я все время принимала свои мрачные представления за реальность и была уверена в своей никчемности. Теперь же я знаю, что такой образ мышления происходил из-за моей болезни. Благодаря такому осознанию я смогла начать жить лучше, чем прежде. Это также очень помогло мне понять, что я несу ответственность за собственные чувства. До начала лечения, когда на меня нападала хандра, я пыталась изменить лишь внешние обстоятельства, на которые была не в силах повлиять. Так что я продолжала вязнуть в депрессии и ела потом через силу. Теперь я знаю, что дело во мне. От меня зависит, буду ли я злиться или наносить себе вред. Я никогда не задумывалась над тем, что могу управлять собственным душевным настроением, предотвращать нервозность и беспокойство. Я полагала, что просто у меня такой характер и что все можно исправить лишь валерьяновыми каплями. Слава богу, теперь я знаю, что могу хоть что-то изменить в себе, потому что сама вгоняю себя в стрессовое состояние.

В любом случае, я надеюсь, что мне не только удастся завязать, но и протрезветь<sup>13</sup>. Я стала очень дерзкой, несдержанной и нескромной,

---

<sup>13</sup> Понятия «трезвость» и «воздержание» позаимствованы из программы Общества анонимных алкоголиков и могут использоваться применительно к любой форме зависимости. Воздержание подразумевает отказ от приема вещества, вызывающего зависимость. Трезвость вдобавок означает выздоровление личности, изменение установок, образа мышления,

потому что действительно хочу быть счастливой. Я не хочу каждый день конфликтовать с жизнью и пребывать в кислом настроении. Я хочу хоть что-то сделать со своим внутренним миром. В данный момент я все еще пребываю в эйфории, у меня такое чувство, что началась новая жизнь. Но вести ее, конечно же, в самом деле будет непросто. И тем не менее я все чаще испытываю в душе прекрасное, приятное, теплое чувство, о котором я могу сказать, что это и есть настоящая жизнь. Такая всезаполняющая теплота. Оно все еще вызывает у меня небольшую тревогу, однако это самое сильное ощущение, что я когда-либо испытывала. И я буду прилагать все усилия для того, чтобы оно стало смыслом моей жизни».

## Жажда признания

«Зеркальце, зеркальце на стене, кто всех прекрасней в этой стране?» В этой строчке из сказки про Белоснежку стоит главный вопрос, что задает себе любая женщина, которая не уверена в себе или же разуверяется в себе, как только на горизонте появляется похожая на нее девушка или даже еще красивее, чем она. Ответ «Госпожа королева, вы всех прекрасней в этой стране» успокаивает и восстанавливает ее внутреннее душевное равновесие. Она довольна собой и всем миром, потому что уверена в том, что она уникальное и особенное создание.

Это противоречие между желанием быть самой прекрасной и страхом перед тем, что другая обскочит ее, в результате чего сама мечтательница автоматически станет хуже, уродливее, посредственнее, и есть стержень конфликта нарциссической личности. Нарциссическое расстройство по сути своей есть посягательство на самое ее существование, на чувство собственной значимости или самолюбие. Женщина с нарциссической структурой страдает от нестабильной самооценки, которая подвержена сильным колебаниям то в одну, то в другую сторону. С одной стороны, она считает себя величайшей или наикрасивейшей, а с другой – полагает, что не обладает никакой ценностью сама по себе или же что эта ценность очень незначительна. Ее жизнь проходит между грандиозностью и посредственностью, она мечется туда-сюда. То она чувствует себя самой-самой и непревзойденной, а в другой раз сомневается в себе, обесценивает себя, считает себя полным ничтожеством и погружается в депрессию. Элис Миллер, на своей шкуре испытывая все прелести нарциссического расстройства, считает грандиозность и депрессию двумя сторонами одной медали<sup>14</sup>. Женщина мечтает о собственном величии, а в другую минуту представляется себе посредственной – и то, и другое выражают неадекватную самооценку. Великие фантазии призваны защитить от неполноценности, а она, в свою очередь, от глубокой боли, которая связана с потерей себя, собственного Я (деперсонализацией).

Это означает, что женщина-нарцисс не научилась адекватно оценивать свою личность. В принципе она считает себя посредственной, слабой, плохой и непривлекательной. Поскольку признаться в этом даже самой себе ей чрезвычайно неприятно, на помощь приходят яркие фантазии, оберегая ее от плохих ощущений. Становясь особенно привлекательной внешне, пытаясь добиться каких-то достижений, демонстрируя исключительную приспособляемость и изъясняя право на заслуженную любовь, она создает видимость для себя и других, будто бы она – самоценный человек, то есть совсем непосредственный.

Грандиозность проявляется в потребности постоянно получать от окружающих восторги, при этом женщине-нарциссу кажется, будто она не может прожить без них. Выражения восхищения, по представлениям грандиозной личности, она должна получать не просто так, не потому, что она такая, какая она есть, а скорее за ее красоту, способности, ум или другие свойства. Только эти качества она ценит в себе и зависит от слов, какая она прекрасная во всей стране, как королева из сказки про Белоснежку. Если же она чувствует, что теряет восторги и восхищения со стороны, то ее чувство собственной значимости может просто упасть ниже плинтуса. Поэтому женщины с нарциссической структурой личности постоянно стремятся хорошо выглядеть, быть все время в наилучшей физической форме, всегда оставаться на высоте и в любое время излучать радость и позитив, то есть, другими словами, стремятся быть вечно молодыми, красивыми и демонстрировать наивысшие достижения. Конечно, кто же не мечтает о подобном? Дилемма же заключается в том, что нарциссы зависимы от достижения своих целей и могут хорошо чувствовать себя, только если добиваются их. Если они не получают эту подпитку для своего гипертрофированного чувства собственной значимости

---

<sup>14</sup> Миллер, 1979а.

извне в виде восхищений, признаний и похвал, у них может развиваться депрессия. Такие ситуации наступают, например, вследствие каких-либо заболеваний, но также при старении или при смене жизненных обстоятельств: когда дети съезжают из дома, развод, расставание с любимым, невостребованность в профессии, критика или неприятные замечания.

У всех этих случаев одна общая черта: они подразумевают расставание с определенными привлекательными качествами или с людьми, которые готовы восхвалять эти привлекательные качества. До тех пор пока стареющая женщина выглядит моложе своих лет и получает комплименты, она кормит ими негативный образ самой себя. Пусть даже она стара, что уже достаточно плохо, но по крайней мере она выглядит молодо и слышит восторженные отклики от окружающих и благодаря этому чувствует себя привлекательной. Когда ее дети съезжают из дома, у нее может развиваться депрессивное состояние, потому что теперь последует конфронтация с возрастом и обусловленная этим новая роль. Когда дети отделяются от родителей, для самолюбивых людей это означает одно: они стали старыми и ненужными. А в нашем обществе, заикнутом на молодости, красоте и физическом здоровье, возраст означает прежде всего утрату важного свойства, потому что человек – хоть мужчина, хоть женщина – больше уже не обладает такой же высокой ценностью для других. Если теперь чувство собственной значимости преимущественно зависит от внешних качеств и собственного КПД, тогда неудивительно, что с приходом старости у человека падает самооценка. Впрочем, не только эти весьма резкие формы разочарования перерабатываются в депрессию, но и незначительные тоже. Если кто-то отказывается от совместного времяпрепровождения, то в результате его могут отвергнуть и обидеть. Многие женщины на самом деле воспринимают отказы других, как неприятие их самих как личностей.

Другой пример – высокие притязания в плане достижений, которые женщины-нарциссы предъявляют по отношению к себе. Если они показывают на работе хорошие, но не исключительные результаты, это может привести к формированию гложущего чувства «провала». Нарциссы боятся, что перестанут представлять ценность для других, быть любимыми или яркими, если они хоть раз провалились или показали себя несовершенными. Они полагают, что люди будут любить и замечать их только тогда, когда они исключительны и показываются перед ними такими, какими их ожидают все видеть.

В таком контексте можно прекрасно понять панику многих женщин, когда они становятся утром на весы и обнаруживают, что прибавили один килограмм. Или несколько граммов. Согласно их собственному представлению, они достойны любви и ласки, только когда стройны и изящны. Даже незначительный набор веса сильно ударяет по их самолюбию. Еще большее прибавление веса означает вердикт: «Ты толстая!» То есть в любом случае непривлекательная, не обладаешь ничем таким, за что можно было бы полюбить тебя. Они отторгают и не принимают свою внешность, считая себя уродливыми или неприглядными.

«Когда я по утрам смотрю на весы и вижу, что прибавила в весе, то для меня весь день идет насмарку. Я тут же начинаю думать, что все сброшенные килограммы непременно вернуться на прежнее место. Если у меня в такой день запланирована встреча, я отчаиваюсь особенно сильно, потому что совершенно не нравлюсь себе. Лучше я изменю планы и спрячусь куда-нибудь подальше».

В этом высказывании становится видно, что автор придает чрезмерную значимость собственной внешности как предмету восхищения. В данном случае речь идет не о желании хорошо выглядеть и получать за это комплименты. Речь идет об абсолютности мышления и ощущения, при которых требуется достичь определенного веса, чтобы выглядеть состоятельной в собственных глазах: ты достойна любви только тогда, когда твоя масса не превышает 55 кг. К тому же она пишет, что хочет спрятаться. Это также означает, что при весе 56 кг

женщина отказывает себе в праве привлекать внимание окружающих и нравиться им. И тогда в душе не остается больше ничего, кроме чувства собственной никчемности и ущербности.

У людей, страдающих от нарциссического расстройства личности, наблюдается «трагическое переплетение чувств восхищения и любви», которые, как кажется им, совершенно невозможно отделить друг от друга<sup>15</sup>. Они ошибочным образом приравнивают восхищение к любви. То есть, не слыша восторгов и не видя удивленных взглядов, они чувствуют себя нелюбимыми, поэтому из кожи лезут вон, чтобы добиться признания и благорасположенности других людей. Только в этом случае они ощущают себя принятыми, нормальными и привлекательными. Впрочем, стремление к получению восторгов окружающих все время остается неудовлетворенным, потому что восхищение и любовь – понятия, не идентичные друг другу. Первое понятие связано с особенными свойствами личности, а второе, напротив, направлено на принятие всего человека с его сильными и слабыми сторонами. Так что поэтому восхищение остается суррогатом, служащим для удовлетворения на самом деле никогда не исполняющегося желания добиться от окружающих внимания, признания и обожания.

Успех и признание также служат нарциссам для утешения полученных в прошлом обид или заполнения нарциссической пустоты<sup>16</sup>. Они призваны поднять сниженную самооценку личности. Это удастся на какое-то время, но, впрочем, не приводит к долговременному удовлетворению, так как истинный недостаток ничем не компенсируется. Я вовсе не хочу сказать, что стремление к успеху и признанию – это всего лишь следствие нарциссического расстройства. Говорить так было бы, очевидно, ошибочно, поскольку и то, и другое можно назвать неотъемлемыми элементами качественной, наполненной жизни. И кроме того, повышение чувства собственной значимости – одна из основных потребностей человека. Проблема больше заключается в функции, приписываемой успеху и признанию. Они должны восполнить эмоциональный дефицит, что им удастся сделать лишь отчасти. Человек все равно продолжает испытывать сильную жажду принятия и стремление к любви, которые нельзя утолить даже при помощи исключительных достижений. Здесь цифры просто не сходятся. Такой эмоциональный дефицит польско-швейцарский психолог Алис Миллер называет утратой собственного Я. Нарциссическая личность, к несчастью, никогда не приходит к самой себе и никогда не находит себя.

Как только страдает самооценка и оказывается затронутым достоинство человека, тут же всплывает тема нарциссизма. Здоровый эгоизм выражается в адекватном чувстве собственной значимости, которое испытывается на прочность реальностью. Человек, адекватно оценивающий себя, знает о своих сильных сторонах, но также признает и свои недостатки. Нарциссическое расстройство, напротив, идет рука об руку с нестабильным чувством собственной значимости, и оно при малейшей опасности грозит распасться на части. Самоуважение не может регулироваться изнутри, а зависит от внешнего мира, то есть от мнения окружающих или от объективных успехов личности.

---

<sup>15</sup> Миллер, 1979а.

<sup>16</sup> Аммон, 1979, с. 475.

## Она рассердилась, хотя ей было грустно

Карин очень долго ждала звонка от друга. Он ведь обещал объявиться в ближайшее время. А вот нет – телефон стоит на тумбочке и молчит. Она смотрит на аппарат, он смотрит на нее, но не звонит. Девушка начинает беспокоиться. Уж не случилось ли с приятелем что-нибудь? Никогда нельзя сказать наверняка. Мир полон опасностей, недалеко и до беды. А ведь он так быстро ездит на машине. Карин успокаивает себя, потому что знает, что она часто тревожилась из-за таких мыслей, а ничего плохого не происходило. Ну тогда почему же он не звонит? Вот ведь какой мерзкий парень. В чем же может быть причина? Может быть, у него много работы, поэтому просто руки не доходят? Но ведь он же обещал. Может быть, он сейчас проводит время с другой женщиной? Ну нет, не может быть... Но ведь все же это возможно... Отчаянье понемногу растет в ее душе. Может быть, приятель в самом деле проводит время с другой? Ну нет, это ерунда. Абсолютная чушь. И все же с каждой минутой она все больше погружается в сомнения, страхи и тревоги, а потом ее обуревают гнев. Какой бесстыдный парень! Он никогда не звонит, когда должен. Он совершенно неблагонадежный и ни грамма не заботится обо мне, а думает только о себе. Я для него совершенно ничего не значу.

Но когда-нибудь приятель Карин все же позвонит ей, но уже будет поздно. С одной стороны, девушка рада снова слышать его голос, но с другой – разочарована и обижена, потому что ей пришлось так долго ждать. Если ей не удастся сообщить ему о своем разочаровании, она начнет упрекать его, и дело дойдет до ссоры. Он увидит нападку со стороны своей подруги, а она будет чувствовать себя непонятой. Он посчитает ее за истеричную дурочку, которая все время закатывает сцены, а он станет для девушки самым неблагонадежным человеком в мире. Оба в итоге расстроятся.

Истинная проблема же состоит в том, что Карин уязвлена и обижена, потому что ее друг не сдержал обещания и не позвонил вовремя. Ее первичное, лежащее на поверхности чувство – гнев и отторжение. Никто не поддерживает своего партнера, каждый стремится лишь защитить самого себя и обвинить другого. Если она в итоге разозлится, то будет чувствовать себя одинокой и брошенной.

Нарциссы чрезвычайно восприимчивы, когда их обижают или бросают, поэтому реагируют на такие поступки гневом, возмущением и желанием отомстить, вместо того чтобы испытывать истинные огорчение и грусть<sup>17</sup>. Этот так называемый нарциссический гнев чаще всего по масштабу эмоций ярче и сильнее самого повода и сопровождается желанием отплатить обидчику той же монетой. Он имеет признаки ресентимента<sup>18</sup> и направлен на то, чтобы наказать другого человека или же уколоть, обидеть, уязвить его. Поскольку виновник воспринимается как враг или преследователь, подобно другу Карин из примера выше. При нарциссическом гневе речь идет больше о мести, чем о чистом агрессивном столкновении<sup>19</sup>. Причина заключается в том, что нарциссы легко оскорбляются, если другие люди ведут себя как-то иначе, а не так, как хочет нарцисс, или поступают каким-либо другим образом, чем этот нарцисс ожи-

---

<sup>17</sup> Кернберг, 1983.

<sup>18</sup> В генеалогии Ницше психологическое самоотравление, вызванное чувством бессилия, сознанием своей обреченности, безнадежности, проявляющееся в злопамятстве, мстительности, ненависти, злобе и зависти.

<sup>19</sup> Аспер, 1987.

дает от них. Карин чувствует себя обесцененной своим другом и обиженной, раненной в душе, уязвленной: «Как он смеет заставлять меня ждать?» Ей, конечно, хочется поговорить с ним, но именно поэтому ей не стоило бы делать из ситуации такую драму. Она могла бы побеседовать с другом и на следующий день или через несколько часов. Но тот факт, что она не в состоянии подождать, говорит о том, что речь идет о большем, чем о простом разговоре с приятелем. На самом деле самый серьезный проступок молодого человека, по мнению Карин, состоит в том, что он осмелился не объявиться и не сообщил о себе. Это неимоверно сильное оскорбление для девушки, просто-таки «оскорбление чести ее королевского величества»<sup>20</sup>.

К разочарованию добавляются еще и сильный гнев, и унижение от человека, и на него сваливается вся вина за произошедшую драму. Из-за него Карин теперь плохо, потому что она целый день не могла выйти из дома, так как ждала его звонка, и теперь ее настроение на нуле. Он виноват в том, что у нее плохое настроение. Упрек за упреком. Возможно, она думает о мести: «Если теперь зазвонит телефон, я к нему не подойду, пускай трезвонит на здоровье». Или же так: «Я ему покажу! Вот возьму и пойду на свидание с другим». Ей удастся уязвить его настолько же сильно, насколько она чувствует себя обиженной им.

Впрочем, при этом не происходит никакого осознания своих чувств, соизмеримого с реальностью. При таком осознании можно было бы зафиксировать чувство разочарования, признать его, сообщить другому человеку о его наличии и одновременно сохранить отношения с ним. Но всего этого нарциссы делать просто не умеют. Внутри они рвут отношения, так как просто не могут выносить, когда другой человек ведет себя не так, как они от него ожидают. Они чувствуют себя тогда глубоко обиженными и наказывают его лишением внимания и любви. В их глазах обидчик этого точно заслуживает. Когда они думают о мести и разрывают отношения, они тем самым избегают чувства грусти, но также упускают из внимания то, что другой человек – самостоятельная личность, принимающая решения без оглядки на желания других людей. Они лучше закончат отношения с гордостью, чем почувствуют, что контакт с другим человеком также всегда подразумевает отказ и требует признания его индивидуальных особенностей и недостатков. Нарциссы отталкивают других людей и отказываются видеть противоречие в своем поведении и устранить конфликт<sup>21</sup>.

Нарциссический гнев не идентичен злобе на кого-то, так как она всегда направлена на разрушение. Чувство мести, желание кому-то несчастья или же действительное причинение вреда представляют собой нечто отличное от того, когда при ссоре с другим человеком индивид выражает свой гнев к нему. Так, Карин могла бы сказать своему другу, что была рассержена, потому что ей пришлось целый день просидеть дома в ожидании звонка. Но такой гнев в столь безобидном случае оказался бы относительно слабым, если бы вообще проявился. Отношения как таковые в любом случае сохранились бы, а агрессивный настрой стал бы средством столкновения и выяснения отношений. Нарциссический гнев, напротив, направлен против отношений и другого человека. Его цель – сделать так, чтобы тот почувствовал себя так же плохо, как и обиженный. Гнев и злость могут послужить укреплению отношений, а вот желание отомстить и нанести встречную обиду ведут к одиночеству. Чувство одиночества подтверждает страх нарциссов, запрятанный глубоко в душе: они боятся быть нелюбимыми и отвергнутыми. Из своего поступка они выносят следующий урок: когда они обрывают контакт с другим человеком, они на самом деле оказываются в одиночестве. Получается, они навсегда заперты в порочном круге.

Бросается в глаза интенсивность, с которой, как правило, вспыхивает нарциссический гнев: именно так личность реагирует на разные события, не соответствующие ее ожиданиям. Я предполагаю, что во многих случаях причиной тому вынесенный из детства опыт, связан-

---

<sup>20</sup> Аспер, 1987.

<sup>21</sup> Дальнейшую информацию по теме «Обида» вы найдете в моих книгах.

ный с угрозой собственному существованию, как если бы «инаковость» другого человека была бы не фактом, пусть даже злым и раздражающим, но принимаемым как данность, а большой опасностью, угрожающей существованию и целостности личности. Во гневе защищается не только собственная позиция, но и жизнь. Столкновение с опасным для жизни опытом, например, с угрозой физической целостности со стороны родителей или старших братьев или сестер в виде сексуального, телесного или эмоционального насилия, переживание удушения, несчастные случаи или опасные заболевания – все это может оставить глубокие стигмы в душе, ассоциирующиеся с чувством угрозы, беспомощностью. Эти чувства возникают, когда другой оставляет и когда невозможно защититься и дать отпор. Подобное может быть спровоцировано расставанием, отказом, порицаниями и обесцениванием со стороны других. Такая беспомощность заставляет личность подвергать себя самобичеванию.

В нарциссическом гневе проявляется еще один аспект. Она или он могут именно одновременно интерпретироваться и как «жест оставления», и как «крик о близости»<sup>22</sup>. Если желание близости и контакта у ребенка постоянно не удовлетворяется, например, при крике младенца в течение долгого времени, то по теории английского психиатра Джона Боулби у него развивается «дисфункциональный гнев, который преобладает над первоначальной целью и объединяет в себе два сигнала: «Не подходи ко мне близко» и «Подойди ко мне поближе, ты мне нужен». В этом смысле нарциссический гнев есть жест покидания. Он хотя и выражает покинутость, но одновременно обесценивает ее»<sup>23</sup>.

Чрезмерная реакция Карин означает, что ее сильная потребность в принятии и нежелание оставаться в одиночестве были не удовлетворены и даже пренебрежены. Впрочем, вместо того чтобы сообщить другу о своей обиде, о своем гневе и желании близости, в своем нарциссическом гневе, отмеченном желанием мести, она в качестве наказания посылает своего друга подальше за его неверность. Выигрыш – избегание боли, которую девушка, по ее мнению, не может выдержать. Цена – потеря отношений. С другой стороны, сильная реакция на поведение друга показывает, что Карин очень нуждается в нем. Ее ссора с приятелем послужила бы хорошей аналогией к образу жеста покидания, созданному Боулби. При помощи его она одновременно выражает и свое желание сохранить контакт с другом и свое отторжение к нему. Американский клинический психолог Хантер Бомонт<sup>24</sup> указывает, что в интенсивности разочарования и боли проявляется то, насколько сильно страсти и желания направлены на других.

---

<sup>22</sup> Аспер, 1987, с. 159.

<sup>23</sup> Цитируется по Асперу, 1987, с. 160.

<sup>24</sup> Бомонт, 1987, с. 39.

## Когда ребенок должен соответствовать какому-то особому образу

Это случилось однажды зимой, когда снежинки падали с неба, как пух. Королева сидела у окна, рама которого была сделана из черного дерева, и вышивала. И пока она работала и посматривала на улицу, случайно уколола себе палец иглой, и три капли крови упали на снег. Поскольку красный цвет выглядит так красиво на белом фоне, она подумала: «Вот было бы хорошо, если бы у меня был ребенок с лицом белым, как снег, щеками красными, как кровь, и черными, как это дерево, волосами».

Так начинается сказка про Белоснежку, к которой мы будем еще не раз обращаться на страницах этой книги. Ведь она очень точно обрисовывает ситуацию и внутреннее мироощущение женщины, обладающей нарциссической личностью по женскому типу. Прежде всего я снова вернусь к этой сказке в главе про терапию. Из нее можно многое узнать о женщинах-нарциссах<sup>25</sup>.

Вот королева сидит одна зимой у окна с рамой из черного дерева и вышивает. Зима – холодное время года, на улице никого нет, а все вокруг покрыто белым саваном (снег). Холод символизирует душевное состояние окоченения и замерзания (зима в душе). Королева одна и работает покинутая и забытая всеми, даже король до сих пор так и не был упомянут. Работа, которую она производит (шитье), не соответствует ей по сану, а, скорее, должна принадлежать служанке. Время шумных праздников, похоже, уже прошло, королева скромно сидит в простом наряде, мучаясь от комплекса неполноценности и депрессии, что символизируется оконной рамой из черного дерева, откуда виден лишь только скучный пейзаж. Время действия – середина зимы, когда разыгрывается сцена, указывает, впрочем, на предстоящий поворот в жизни женщины, так как она подсознательно чувствует, что так дальше продолжаться не может и не должно.

Из-за неожиданного укола иглой происходит движение, которое оживляется желанием иметь ребенка. К этому моменту у королевы уже имеется конкретное представление о том, как должен выглядеть малыш: лицо белое, как снег, щеки красные, как кровь, и волосы черные, как дерево оконной рамы. Ребенок появляется на свет согласно задуманному образу и соответствует идеалу, что вообразила его мать. К тому же он должен выполнить определенную функцию: избавить королеву от депрессии и придать смысл ее существованию. Ситуация с ребенком тем самым несет в себе отпечаток нарциссической эксплуатации. Чтобы угодить родительнице, младенец должен пожертвовать собственной жизненной силой и самостоятельностью. Тем самым кровь, снег и рама из черного дерева приобретают новое значение: кровь становится символом жертвенности (также нарциссической), снег есть аллегория окоченения – от ребенка мать должна освободиться, а рама выступает как символ образа ребенка, который любим и обожаем родителями.

Такая ситуация характерна для раннего детства и юности поздних нарциссических личностей. Два ключевых слова играют при этом важную роль: нарциссическая эксплуатация и нарциссическое расширение. Оба понятия могут прозвучать немного необычно, но они очень точно описывают, о чем идет речь. Эксплуатация означает использование одного человека другим, то есть получение личной выгоды за счет другого. Нарциссическая эксплуатация подразумевает то, что извлекаемая польза повышает самооценку. Родители чувствуют себя лучше

---

<sup>25</sup> Интерпретация сказки о Белоснежке, которую я использую здесь, в сущности основывается на содержании неопубликованной рукописи авторства Штаусса (1987). Другие источники: Зайферт, 1989 г., и собственные мысли.

благодаря ребенку, они становятся радостнее и приобретают большую ценность в своих глазах. То обстоятельство, что они обретают счастье после появления ребенка на свет или же радуются ему, благодаря чему их жизнь обогащается, разумеется, не подлежит критике, а заслуживает лишь одобрения. Так и должно быть, и положительные эмоции не имеют никакого отношения к нарциссической эксплуатации. А она появляется тогда, когда повышение самооценки родителей и улучшение их самообраза происходят за счет ребенка и его индивидуальности.

Если, по мнению родителей, ребенок должен обладать определенными качествами, способностями и вести себя определенным образом, даже если все это идет вразрез с его природой или личностными качествами, то они его эксплуатируют. Такие специальные желания и требования предъявляются к младенцу иногда еще до его рождения, но чаще всего после появления малыша на свет. Если ребенок отклоняется от установленного стандарта, то он сталкивается с разочарованием со стороны отца и матери. Однако он может попытаться приноровиться к ним через приспособление.

Одержимые нарциссизмом взрослые будут точно так же эксплуатировать других, как их самих использовали в детстве. Они будут выбирать людей по критерию, насколько сильно те могут дать самолюбцу необходимую подпитку для поднятия его самооценки. Они ищут близости с другим равноценными или стоящими выше по рангу партнерами, но любят и ценят их не самих по себе, а из-за их статуса, достижений или же престижа. Для нарциссов партнер имеет значение, потому что благодаря ему сам нарцисс приобретает большую значимость.

Понятие «нарциссическое расширение» означает, что родители при помощи своего ребенка или же взрослые женщины благодаря мужу как бы расширяют самих себя: теперь они обладают не только своими качествами, но и одновременно присваивают себе свойства других людей. Если, например, ребенок красивый, резвый, учится быстро и опережает в развитии своих сверстников, то родители могут идентифицировать себя с вышеперечисленными достоинствами своего отпрыска. Похвала и восхищение, что получает сын или дочь, родители автоматически относят на свой счет, поднимая свою значимость в собственных глазах. В дальнейшем ребенок продолжает излучать на родителей свет своей ауры, делая их лучше. Они его любят тем больше, чем больше извлекают выгоды благодаря своему отпрыску. Однако такая любовь – скорее, одна из форм восхищения, нежели настоящее чувство, так как она нацелена в меньшей степени на ребенка как такового, а больше на его положительные качества, при помощи которых родители поднимают свою низкую самооценку.

Для здорового развития ребенку необходимо отзеркаливание его личности окружающими: он должен быть увиденным, понятым и всерьез принятым другими людьми. Британский детский психоаналитик и педиатр Винникотт описывает это: «Мать смотрит на ребенка у себя на руках, а он соответственно смотрит в лицо матери и находит в нем себя самого... при условии, что мать в самом деле смотрит на маленькое, уникальное, беспомощное существо, а не на собственную интроекцию и не видит в нем свои ожидания, страхи, планы, которые она переносит с себя на младенца, проецирует на него свое состояние. В последнем случае ребенок найдет в лице матери не себя самого, а нужду родительницы. Он сам же останется неотраженным и будет всю свою оставшуюся жизнь напрасно искать зеркало, необходимое ему»<sup>26</sup>. Те же самые требования, конечно же, предъявляются и к отцу.

Отражение означает необходимость признавать разные способы реакций ребенка, его чувства и восприятия и о чем надо сообщать ему вербально или невербально. Например, ребенок расстроен из-за сломанной игрушки. Адекватная и полная сочувствия реакция родителя, которая отразит внутреннее состояние ребенка сообразно ситуации, может быть такой: отец или мать берут дитя за руку и утешают его. «Я понимаю, как сильно это тебя огорчает. Давай посмотрим, можно ли отремонтировать ее». А вот черствый и сухой ответ, сопровождающийся

---

<sup>26</sup> Цитируется по Миллеру, 1979, с. 59.

недостаточным отражением со стороны родителя, проявится в том, если он или она попытается отговорить ребенка от его грусти и успокоить его другим образом – ведь у него, мол, есть много других игрушек. «Эх, это ведь не так уж и страшно. Нельзя же устраивать рев из-за разбитой игрушечной посуды». После таких слов ребенок не будет знать, кому верить: своим чувствам, которые говорят ему о наличии боли вследствие утраты, или же своей матери, которая утверждает, что из-за этого не может возникать боли. Истинные чувства, если они не отражаются или даже подделываются из-за царящих в семье нравов (внутренняя идеология), будут расщепляться, а вместо них у ребенка будет вырабатываться неспонтанное, приспособляющееся поведение.

## **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.