



Джозеф Бурго

Осторожно,

нарцисс!

Как вести себя с этими
самовлюбленными типами

Джозеф Бурго

**Осторожно, нарцисс!
Как вести себя с этими
самовлюбленными типами**

«Альпина Диджитал»

2015

Бурго Д.

Осторожно, нарцисс! Как вести себя с этими самовлюбленными типами / Д. Бурго — «Альпина Диджитал», 2015

ISBN 978-5-9614-4498-8

Эгоцентрики, все помыслы которых сосредоточены только на них самих, – вот кто такие нарциссы. Со стороны они часто кажутся нам яркими и интересными, но на самом деле это умелые и жестокие манипуляторы, готовые на все ради того, чтобы быть в центре внимания. Их бывает очень непросто распознать, но научиться делать это жизненно необходимо: общение с нарциссами может повредить вашей карьере, разрушить отношения с друзьями и близкими, подорвать здоровье. Что делать, если таким человеком оказался ваш родственник, начальник, друг или партнер? Автор книги рассказывает о правилах поведения с нарциссами любого типа: моралистами, мстителями, провокаторами и многими другими. Он анализирует наиболее распространенные поведенческие модели и дает рекомендации, как не поддаваться влиянию самовлюбленных типов.

ISBN 978-5-9614-4498-8

© Бурго Д., 2015

© Альпина Диджитал, 2015

Содержание

Введение	6
Психологическое значение VS диагноз	7
Нарциссы, с которыми я незнаком	8
Глава 1	10
Широкий спектр проявлений нарциссизма	13
Нарцисс по соседству	15
Нарцисс в зеркале	18
Глава 2	19
«Это просто нечестно»	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Джозеф Бурго

Осторожно, нарцисс! Как вести себя с ЭТИМИ САМОВЛЮБЛЕННЫМИ ТИПАМИ

Переводчик *Ирина Матвеева*

Научный редактор *Елена Лошкарёва*

Редактор *Заира Абдуллаева*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *С. Мозалёва, М. Смирнова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© Joseph Burgo, 2015

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

Майклу

Введение

В последнее время слово «нарциссизм» можно встретить повсюду. И это лишает его смысла. В современной культуре, когда общественно-политические СМИ всемогущи, а люди одержимы селфи, нарциссизм стал синонимом тщеславия.

«Нарцисс» – дежурный диагноз ученых мужей и журналистов. Его с легкостью раздают как знаменитостям, попавшим в скандальную историю, так и политикам, уличенным в неблагоприятных поступках.

Люди употребляют это слово как оскорбление, чтобы «спустить на землю» человека, чье самомнение, на их взгляд, слишком высоко.

Мы называем так мужчин и женщин любых социальных слоев – от известных актеров, которые поступили некрасиво, будучи в центре внимания общественности, до друзей, которые постоянно выкладывают в «Инстаграм» удачные фотографии.

Такое чувство, что в нарциссов сегодня превратились абсолютно все.

Когда какой-нибудь специальный термин применяют к такому количеству людей, его значение размывается и становится слишком общим. Слово «нарцисс» превратилось в клише столь распространенное, что мы даже не задумываемся о том, что же оно на самом деле означает.

Эта книга написана, чтобы спасти понятие «нарциссизм» от оплошления и пролить свет на его сложную природу. Нарциссизм можно увидеть в целом ряде проявлений, от здоровой заботы о своих интересах до патологической самовлюбленности. В главе 1 мы рассмотрим признаки нарциссического расстройства личности, определенные Американской психиатрической ассоциацией. То есть как клинический диагноз, который применяется всего к 1 % населения страны.

Но в основном книга посвящена тем, кого я называю «истинными нарциссами» (extreme narcissist).

Они составляют целых 5 % населения.

Они не отвечают пороговым диагностическим критериям нарциссического расстройства, но при этом обладают важным отличием от обычных нарциссов, людей с несколько завышенной самооценкой.

Истинные нарциссы не просто тщеславны и утомительны.

Они опасны.

Психологическое значение VS диагноз

Эта книга – не о диагнозе. Я не вижу особого смысла в наклеивании диагностических ярлыков, ибо это сводит сложный индивидуальный случай к стереотипам. Это ничего не дает нам для понимания причин, по которым истинные нарциссы поступают так или иначе. За ярлыками мы не увидим, какая душевная боль толкает нарциссов на разрушительные и намеренно жестокие поступки.

На страницах книги вы прочтете о том, как определить истинного нарцисса среди ваших друзей, родственников и коллег, и поймете, что ими движет. Кроме того, вы узнаете, как общаться с истинными нарциссами, которые есть среди ваших знакомых. Поняв, как распознать нарциссическое поведение в окружающих и как оно влияет на вашу собственную психику, вы сможете купировать самые вредоносные его проявления. Вы сможете выработать эффективные способы реагирования на знакомых вам истинных нарциссов, не рана их болезненного самолюбия и не провоцируя их еще сильнее.

Надеюсь, в процессе вы узнаете что-то и о себе – о том, как иногда, демонстрируя защитную реакцию, вы превращаетесь в нарцисса. Вы узнаете, как распознавать и контролировать нарциссические склонности, которые время от времени проявляются в нас всех, особенно те, что мешают нашей личной жизни и вызывают проблемы в отношениях с близкими.

Нарциссы, с которыми я незнаком

В этой книге я привожу примеры из реальной жизни, иллюстрирующие черты истинного нарциссизма, и некоторые из них – истории известных людей. Всякий раз, когда я пишу об известном спортсмене или политике, используя их случаи для того, чтобы пролить свет на психологию нарциссизма, какой-нибудь недовольный читатель обязательно спрашивает, как это я ставлю диагноз человеку, которого никогда не видел.

Ответ на этот вопрос прост: я и не думал ставить диагноз кому бы то ни было, и уж тем более незнакомцу. Как я уже говорил, я никогда не видел особого смысла в диагностических ярлыках.

С другой стороны, хотя я никогда не ставлю диагнозов тем, с кем незнаком, я узнаю нарциссизм с первого взгляда, даже на расстоянии. Я лечу его, читаю и пишу о нем всю свою долгую профессиональную жизнь. Я много лет искал пути примирения с собственным нарциссизмом и тем, на чем он зиждется. Благодаря клиентам, поверившим в меня, у меня есть возможность изучать бесчисленные проявления нарциссизма и выяснять, каким образом он выступает в роли защиты от боли, хотя часто эта боль незаметна.

Сопереживание боли, которую испытывают мои клиенты, – не только основа моей работы, но еще и единственный способ досконально разобраться в том, что движет их нарциссическим поведением. На страницах моей книги я описываю многих своих клиентов и то, что я понял благодаря им. (Личная информация и детали их жизни, конечно, были изменены.) Не будучи лично знаком ни с одним общественным деятелем, описанным здесь, я тем не менее старался сочувствовать им. Я внимательно изучил работы отличных биографов, таких как Уолтер Айзексон¹ и Дж. Рэнди Тараборелли², и потому мог понять, что многими селебрити-нарциссами двигала боль.

Я провел много времени в попытке понять известных людей, поступки которых причиняли окружающим сильную боль. В каждом случае мне удалось найти по крайней мере один момент в их жизни, проясняющий причину их страданий. Описывая их зачастую жестокое поведение – мстительность по отношению к близким, боль, причиняемую сознательно, – я старался учитывать этот момент.

Нарциссам, как известно, не хватает эмпатии; если мы просто осуждаем их, относимся к их агрессивному поведению с презрением и насмешкой – мы отвечаем им тем же. Я же прошу вас об одном, хотя это и трудно: попробуйте сопереживать им, а не судить их. Истинными нарциссами всегда движет боль, даже если они сами не осознают этого. Постарайтесь помнить это, читая данную книгу.

В некотором смысле вам будет проще сопереживать нарциссам-знаменитостям или незнакомцам, наблюдаемым с безопасного расстояния, потому что вам не приходится с ними контактировать. Вам необязательно терпеть их враждебность и презрение или бояться их мести за ваше непреднамеренное пренебрежение. Однако истинные нарциссы, знакомые вам лично, представляют большую проблему: несмотря на все ваши попытки защитить себя или справиться с их пренебрежением, вы можете стать мишенью для их нападок. Одни нарциссы всего лишь эгоцентричны и глухи к чувствам окружающих, но другие действительно опасны. Они не только создают хаос в вашей личной, профессиональной и финансовой жизни, но часто

¹ Американский журналист, писатель и биограф, автор биографий Стива Джобса, Альберта Эйнштейна, Бенджамина Франклина, Генри Киссинджера и др. – *Прим. пер.*

² Биограф, автор известных бестселлеров о жизни знаменитостей – клана Хилтонов, Майкла Джексона, Мадонны и др. – *Прим. пер.*

оскорбляют ваше чувство собственного достоинства. Чем больше их влияние на вашу жизнь, тем сильнее их воздействие на ваше психологическое самочувствие.

Когда знакомый истинный нарцисс ведет себя так, будто вы глупее, в чем-то хуже его и заслуживаете презрения, вы наверняка обижаетесь или злитесь. Может показаться, что сопереживать тому, кто нападает на вас, выше ваших сил. Но все, что вы в состоянии сделать, – это понять его. Именно к этому и нужно стремиться вместо того, чтобы нападать в ответ в попытке защититься или давать волю гневу. Как вы увидите ниже, умение справиться с истинным нарциссом во многом зависит от контроля над вашей собственной реакцией на его поведение. Необходимо контролировать собственную защитную реакцию на задетое нарциссом ваше чувство собственного достоинства.

Центральная тема этой книги: умение справляться со знакомым нарциссом часто подразумевает осознание и понимание того факта, что в каждом из нас есть немного от нарцисса.

При написании этой книги я избегал теоретизации и профессионального жаргона, стремясь выразить свои мысли повседневным языком эмоций – тем самым, которым вы и я выражаем свои чувства, находясь среди друзей. Здесь почти нет ссылок на многочисленных уважаемых теоретиков нарциссизма, чьи взгляды повлияли на мои собственные. Но читатель, который хотел бы узнать больше об этих теориях, найдет список рекомендуемой литературы в конце книги. Тем, кого интересует обзор наиболее важных теорий о нарциссизме, я настоятельно рекомендую отличную книгу Эндрю Моррисона.

Но я не думаю, что для того, чтобы понять суть нарциссизма, имеет смысл вникать во все тонкости теории психоанализа. В глубине души истинные нарциссы страшатся, что их поймут на обмане, что в какой-то момент вскроется, что они всего лишь мелкие, уродливые, никчемные люди. Они постоянно стремятся, чтобы их воспринимали как победителей, потому что боятся, что на самом деле они неудачники. Неизбежная связь между потенциальными победителями и презираемыми ими «лузерами» лежит в основе истинного нарциссизма.

И это то, что, на мой взгляд, способен понять каждый.

Глава 1

«У меня много разных граней»

Весь спектр нарциссизма

Из раннего детства Сэм хорошо запомнил грандиозные ссоры родителей: крики, летящие тарелки, слезы и упреки. Иногда скандалы заканчивались физическим насилием. Отец обвинял мать в изменах, а она упрекала его в равнодушии к ней. Вскоре после того, как Сэму исполнилось шесть, его родители развелись. В последующие годы он редко виделся с отцом, у которого появилась новая семья. В то же время в жизни Сэма появлялись и исчезали разные мужчины – бойфренды его матери. Большинству из них было трудно справиться с дерзким и враждебным подростком. Кое-кто даже позволял себе поднять на Сэма руку. Замуж мать так и не вышла.

В средней школе Сэм был довольно популярен: он учился на отлично, хотя крайне нетерпимо относился к критике. Он часто оказывался в кабинете директора из-за чрезмерно агрессивного поведения. Сэм задирали застенчивых и слабых и регулярно получал за это замечания. В какой-то момент в школе даже прошла полноценная кампания по его «усмирению»! В конце концов он направил свой неумный соревновательный пыл в спорт и стал капитаном футбольной команды, несмотря на конфликты с тренером из-за неуважительного отношения ко всем и каждому и «помешательства Сэма на славе». Тренер понимал, что звездному игроку требуется сильная отеческая поддержка, чтобы справиться с мучительными приступами гнева, но Сэм отвергал его порывы. «Вы мне не отец!» – не раз рычал он в ответ. В итоге Сэм получил спортивную стипендию Стэнфорда, а по окончании учебы был приглашен в крупную транснациональную корпорацию.

Продвигаясь по корпоративной карьерной лестнице, Сэм яростно боролся за свое место. Неустанно стремясь к успеху, он был дерзок и самоуверен, что очаровывало одних его коллег и отталкивало других. У Сэма не было близких друзей, и к людям он относился с подозрением: как и положено цинику, он был убежден, что в жизни каждый преследует свои интересы. Когда это было нужно, он мог изобразить уважение к своему начальству, скрывая презрение и огромную зависть к их богатству и власти. От своих подчиненных он требовал полной и беспрекословной преданности. Если они слушались, он щедро вознаграждал их. Но если кто-то из отдела не оправдывал его ожиданий, Сэм без сожалений выбрасывал этого человека из компании. Со временем он собрал вокруг себя группу верных трудолюбивых сотрудников, которые восхищались им и боялись его.

Его личную жизнь также отличал состязательный дух: он требовал верности и «увольнял» тех, кто его разочаровывал. После длинной череды мимолетных романов Сэм по уши влюбился в Миранду. Миранда, подиумная топ-модель, после свадьбы бросила работу по настоянию мужа. Сэм обожал и идеализировал свою жену. Он выстроил для себя особняк, значительно превосходивший по размерам дома его коллег, корпоративных менеджеров. Сэм и Миранда начали коллекционировать картины и оборудовали винный погреб. Они устраивали роскошные приемы и элегантные обеды, на которых Сэм восседал в главе стола и излучал обаяние диктатора.

С годами страсть Сэма к Миранде постепенно остывала. Когда она забеременела и «потеряла форму», он стал отпускать издевательские замечания в ее адрес и завел роман с одной из своих подчиненных. У Сэма и Миранды родились двое сыновей. Сэм любил своих мальчиков по-настоящему, но больше видел в них повторение самого себя, чем отдельных людей. Как отец он был требовательным перфекционистом, но лишь изредка обращал внимание на жизнь своих детей. Он мог пообещать, что приедет на школьный спектакль или спортивное меро-

приятие, но забывал об этом. Он старался, чтобы мальчики учились в самых дорогих частных школах, но никогда не присутствовал ни на одном родительском собрании.

Не будучи в целом склонным к самоанализу, Сэм переживал моменты, когда чувствовал себя одиноким и покинутым в окружении голодных ртов, которые нужно было кормить – в прямом и переносном смысле. Ему казалось, что его осаждают молодые и энергичные конкуренты, желающие заполучить его место. Мир вдруг казался ему враждебным, кишащим опасностями. В такие моменты его иногда охватывала злость и жалость к самому себе. Если бы не его власть и деньги, хотя бы кто-нибудь поинтересовался, что с ним происходит? Даже его собственная мать, к тому времени уже законченная алкоголичка, звонила ему только тогда, когда ей нужны были деньги.

Достигнув вершины своей карьеры, Сэм стал много ездить по миру на корпоративном самолете, как правило в компании одной из любовниц. Всякий раз, когда Миранда или дети жаловались на его отсутствие, Сэм называл их неблагодарными. Семья не ценит достаток, который он им обеспечивает! В конце концов Миранда подала на развод. Возмущенный Сэм нанял адвоката, известного своими радикальными методами решения семейных вопросов, и тот безжалостно преследовал Миранду. Наконец она сдалась, оставшись после развода практически ни с чем. Сэм распространял среди знакомых унижительные слухи о бывшей жене, рассказывая, что она наркоманка и доступная женщина. Он также попытался переманить у жены детей, соблазняя их деньгами и угрожая прекратить выплату их содержания, если они не примут его сторону.



Сэм идеально соответствует критериям нарциссического расстройства личности (НРЛ), излюбленного диагноза журналистов, блогеров и профессиональных психологов, выступающих на публике. Несмотря на то что этот термин иногда применяется весьма вольно и ярлык «нарцисс» вешают почти на любого тщеславного или требующего к себе чрезмерного внимания человека, у Американской психиатрической ассоциации (АПА) есть четкие критерии нарциссического расстройства личности. Они сформулированы в библии американских психиатров – «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам» (или DSM)³.

Так кто же заслуживает звания «официального» нарцисса? Согласно DSM, чтобы получить такой диагноз, человек должен демонстрировать не менее пяти из следующих признаков:

- Огромное самомнение. Человек преувеличивает собственные таланты и успешность, требует от окружающих признания его превосходства, не имея при этом соразмерных достижений.
- Постоянные фантазии о величайших успехах, власти, блеске, красоте или идеальной любви.
- Убежденность в том, что он особенный и уникальный и его могут понять только люди (или организации) с особым или высоким статусом, а ему следует общаться только с такими людьми и работать с такими организациями.
- Чрезмерная потребность в том, чтобы им восхищались.

³ Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders – принятая в США система – классификатор психиатрических болезней. – Прим. ред.

- Чувство, будто у него есть какие-то особенные права, – необоснованные ожидания от окружающих чрезмерной благосклонности или их автоматического соответствия его ожиданиям.
- Потребительское отношение к людям, использование их в корыстных целях.
- Отсутствие сострадания – человек не желает понимать чувства и потребности других или сопереживать им.
- Зависть или убежденность, что ему завидуют.
- Демонстрация высокомерия и заносчивости по отношению к окружающим.

Согласно этому строгому определению, психологический портрет Сэма отвечает диагностическим критериям нарциссического расстройства личности:

- он демонстрирует явное отсутствие эмпатии;
- он испытывает острую потребность постоянно добиваться больших успехов и нуждается в безусловном восхищении;
- он высокомерен, завистлив и тщеславен, безжалостно эксплуатирует других людей.

Фактически у Сэма присутствует больше пяти из девяти диагностических критериев нарциссического расстройства личности, что однозначно указывает на наличие этого диагноза.

Однако вы наверняка смогли бы поставить такой диагноз самостоятельно, просто читая его историю. Случай Сэма не содержит каких-то особенных нюансов. Среди ваших личных знакомых может и не быть людей, подобных Сэму, но вы наверняка наблюдали сходное поведение у известных политиков, актеров или акул бизнеса.

Сэм – классический пример нарциссического расстройства личности.

Но как быть с другими нарциссами, которых полным-полно вокруг нас? Как быть с теми, кто не отвечает критериям НРЛ, но их не назовешь просто тщеславными людьми?

Широкий спектр проявлений нарциссизма

С момента первого издания DSM в 1952 г. в психологии произошло несколько революций, да и само руководство претерпело ряд изменений. В первых изданиях главенствовала теория Фрейда. Нарциссические тенденции привязывались к ранним переживаниям в отношениях с матерью или отцом, и лечение заключалось в сеансах психоанализа, и чем их больше, тем лучше.

Но начиная примерно с 1974 г. влияние теории Фрейда стало ослабевать, и сегодня в DSM доминирует более «научный» подход. Когда маятник качнулся в другую сторону, АПА начала описывать психические расстройства по шаблону других болезней, которые можно вылечить медицинскими средствами, а не разговорами. Последняя редакция руководства (DSM – V) содержит перечень симптомов и тщательно разработанные цифровые коды и призвана помочь в выявлении психологических расстройств, столь же сложных и трудно определяемых, как и любая физическая болезнь – скажем, глаукома или астма.

В этом есть много положительных моментов. Подход к психологическим проблемам как к болезням, а не как к недостаткам личности оказал значительную помощь в решении проблем, связанных с психическими заболеваниями. В то же время американская психологическая ассоциация приучила нас смотреть на многие расстройства как на результат дисбаланса химических веществ или как на генетический дефект, не изучая смысла симптомов и не решая проблем истории развития личности.

«Причина вашей депрессии – низкий уровень серотонина в мозгу, – говорят пациентам. – Вот таблетка, которая вам поможет».

Если этот взгляд на психическое заболевание преобладает, он не только вводит в заблуждение – он опасен. Он сосредоточивает внимание на крайних случаях, соответствующих клиническому определению, и не дает рекомендаций касательно того, как обнаруживать и лечить менее выраженные, но часто серьезные расстройства. Нарциссизм – не та болезнь, которую можно вылечить таблеткой. Помните тот список симптомов нарциссизма из девяти пунктов в DSM? Сэму поставили бы диагноз «нарциссическое расстройство личности», потому что его характеристики соответствуют пяти из девяти критериев. А если бы у него отмечались лишь четыре? Или если бы его способность к сопереживанию была сильно ограниченной, но не отсутствовала полностью?

Есть те, кто едва достигает диагностического порога НРЛ. Есть и те, кто вовсе не дотягивает. А есть великое множество тех, кому больше подходит другой диагноз, но в то же время они действительно кажутся нарциссами. Эти люди могут быть столь же охвачены тревогой и столь же разрушительно действовать как по отношению к окружающим, так и к самим себе. Подчас бывает трудно обеспечить им необходимую помощь, поскольку они не соответствуют строгому определению, изложенному в DSM.

На самом деле есть множество разновидностей и степеней нарциссизма, как и многих других известных заболеваний, таких как аутизм или биполярное расстройство. Чтобы понять суть нарциссизма и разобраться в тех нарциссах, которые нам знакомы, а также найти способы справиться с ними, мы должны выйти за рамки строгого определения DSM. Считая, что люди, подобные Сэму, больны, мы как будто отстраняемся от них, как если бы они не имели ничего общего с нашим собственным эмоциональным опытом и поэтому их невозможно понять. Но демонстрируемые ими нарциссические черты – это на самом деле крайняя форма качеств, присущих всему спектру психических расстройств, а в более мягкой форме проявляющихся и у психически здоровых людей.

Нарциссизм – это универсальный аспект человеческой психологии, существующий в самых разных проявлениях.

Несмотря на то что АПА установила девять критериев потенциального нарциссического расстройства личности – как будто эти характеристики заболевания так же четко определяются, как усталость и одышка, часто свойственные анемии, – эти критерии фактически взаимосвязаны и перекрывают друг друга. С психологической точки зрения, когда у каждого симптома есть свой смысл, эти девять пунктов можно свести к двум: завышенное чувство собственной значимости и отсутствие эмпатии к другим людям. Остальное – это побочные эффекты, естественным образом вытекающие из них.

Человек с огромным самомнением, скорее всего, считает себя уникальным, принадлежащим к высшим слоям общества и рожденным, чтобы блистать. Он считает, что к нему должны относиться по-особенному, ведет себя высокомерно или надменно, ждет восхищения от окружающих. Человеку, который лишен умения сопереживать, легче эксплуатировать других ради личной выгоды, и он часто завидует людям просто потому, что у них есть то, чего хочет он.

Раздутое чувство собственной значимости и отсутствие сочувствия к другим людям: далее в книге я подчеркиваю, что эти две психологические особенности лежат в основе нарциссизма. Они в значительной мере определяют нарциссическое расстройство личности согласно критериям АПА, но часто присутствуют и при других психологических расстройствах. Преувеличенное чувство собственной важности свойственно маниям и маниакальным фазам биполярного расстройства. Вселенную вокруг такого человека формируют «бред отношения»⁴, проявляющийся при паранойе, и различные психотические расстройства, а окружающие становятся для него недалекими врагами, персонажами его личной драмы, не имеющими собственной настоящей внутренней жизни. Те, кто страдает маниакально-депрессивным психозом, практически не оставляют в своем сознании эмоционального пространства для других людей.

Иными словами, многие люди, не отвечающие в полной мере диагностическим критериям нарциссического расстройства личности, все-таки нарциссы – или истинные нарциссы, как я их называю. И они повсюду вокруг нас, они причиняют нам страдания, сеют хаос в нашей жизни. Мы плохо подготовлены и не знаем, как справиться с ними. Часто мы даже не замечаем их, пока не становится слишком поздно.

Рассмотрим случай Наоми.

⁴ Патологическое состояние, при котором пациент убежден в том, что происходящие вокруг него события каким-то образом связаны с ним, имеют к нему прямое, непосредственное отношение. – *Прим. ред.*

Нарцисс по соседству

Те, кто плохо знает Наоми, часто сравнивают ее со святой. Помимо работы воспитателем в детском саду она организует мероприятия по сбору средств на исследования рака молочной железы и активно помогает беднейшим семьям вместе с другими прихожанами своей церкви. Перед Рождеством она координирует программу выдачи подарков от местного отделения социальной службы и следит, чтобы дети в приемных семьях получили все, что указали в списках своих пожеланий Санта-Клаусу. Два раза в месяц она добровольно работает на горячей линии приюта для женщин, пострадавших от домашнего насилия.

«Побольше бы таких людей, как вы», – часто говорят ей знакомые.

У троих взрослых детей Наоми совсем другое представление о ней.

«С мамой нелегко», – часто жалуются они. Трудно предугадать, из-за чего она в очередной раз заведется, но некоторые темы опаснее других. Дети давно научились никогда не спорить с матерью, когда она поносит бывшего мужа, описывая себя как многострадальную мученицу, брошенную бессердечным донжуаном ради молодого тела. Они никогда не упоминают о своем общении с отцом и с невинным видом лгут, когда Наоми спрашивает, виделись ли они с ним. Мелисса, младшая дочь, однажды допустила оплошность, показав маме дорогие часы, подаренные ей отцом на день рождения. Наоми повела себя так, будто это глубоко оскорбило ее, и несколько недель общалась с Мелиссой холодно, отпуская язвительные насмешки по поводу отцовского подарка.

Наоми склонна резко менять свое отношение к детям. Иногда хорошая девочка – Молли, а ее сестра Мелисса – плохая. Затем, после какого-нибудь поступка одной из дочерей, непреднамеренно задевающего самолюбие Наоми, роли распределялись иначе. Однако их брату Джошу, «золотому ребенку», маминой гордости и радости, по-видимому, критика не грозит. Этому способствует и тот факт, что Джош – успешный хирург и обладатель большого дома в престижной части города. Каждые несколько лет он покупает матери новую машину, а иногда отправляет ее в круиз по Средиземному морю. На работе Наоми без усталости расписывает коллегам, какой у нее послушный, щедрый, любящий, успешный и богатый сын и как он обожает ее.

Если сестры обедают вдвоем или если все трое детей Наоми собираются и не зовут маму на встречу, то стараются не говорить ей об этом, потому что мама в этом случае чувствует себя обделенной вниманием и ревнует. «Когда дети вырастают, – часто говорит Наоми трагическим тоном, – мать становится им не нужна». Тем не менее на торжествах, когда собирается вся семья, Наоми всегда в центре внимания. Если Мелисса или Джош спрашивают у Молли, как ее успехи на работе на местном телеканале, то Наоми очень быстро возвращает всеобщее внимание к себе: «Это напомнило мне, как я однажды...» или «Кстати, я не рассказывала вам о...?».

Всякий раз, когда в жизни ее детей наступают непростые времена, Наоми щедро проявляет сочувствие. Однажды Молли заразилась стафилококковой инфекцией, и, пока она лежала в больнице (ей вырезали желчный пузырь), Наоми навещала ее каждый день и готовила запеканки для семьи Молли, чтобы «они не умерли с голоду». Когда Мелисса потеряла работу, Наоми поддержала ее и деньгами, и дельными советами. Но если детям улыбалась удача, от мамы поступали только шаблонные поздравления, а затем – тишина. В день, когда Молли получила премию за собственный документальный фильм, Наоми слегла с загадочным недугом, объяснения которого врачи так и не нашли.

Характер Наоми не соответствует диагностическим критериям нарциссического расстройства личности, хотя он и демонстрирует повышенное чувство собственной важности и ограниченную эмпатию по отношению к членам семьи. Наоми не претенциозна и не увлекается фантазиями о безумных успехах, власти, красоте и тому подобных вещах. Будучи эмоциональным манипулятором, Наоми все же не использует других людей ради личной выгоды. Ей

не свойственна надменность. Из девяти диагностических критериев, перечисленных в DSM, в ее поведении присутствуют, самое большее, три или четыре.

И все же Наоми, несомненно, является истинным нарциссом. Конечно, она не так безрассудно влюблена в себя, как Сэм, но с точки зрения психологии у них много общего. И они оба являются деструктивным фактором в жизни близких. Истинные нарциссы – это люди, чьи завышенное чувство собственной значимости и недостаточная эмпатия причиняют окружающим боль и страдания.

Вполне возможно, вы лично незнакомы с такими людьми, как Сэм, хотя, вероятно, видели их имена в заголовках или слышали о них в новостях: это политики, спортсмены, артисты, чья карьера рухнула после какого-нибудь публичного скандала. Подавляющее большинство знаменитостей в той или иной степени нарциссы, ведь личные качества, демонстрируемые истинными нарциссами, незаменимы на тернистом пути к вершинам славы.

До недавнего времени считалось, что нарциссическое расстройство личности встречается примерно у 1 % населения (или у одного человека из ста) и что большинство нарциссов – мужчины. Но последние исследования указывают на то, что таких людей намного больше. Многие из них научились скрывать свои социально неприемлемые черты, чтобы контролировать производимое ими впечатление и лучше манипулировать людьми. При поверхностном общении нарциссы могут показаться довольно обаятельными; не узнав их как следует, вы никогда не поймете, что имеете дело с нарциссом, отвечающим стандартным критериям DSM. Как черта характера, а не обособленная диагностическая категория нарциссизм проявляется не только при расстройствах личности, но и в целом ряде психологических болезней, наблюдающихся у 5 % населения, как у женщин, так и у мужчин. Мы регулярно сталкиваемся с истинными нарциссами во всех сферах жизни. Это может быть ваш начальник или коллега. Или жена вашего брата. Ваш новый молодой человек или девушка или кто-то из вашей социальной группы.

Многие думают о себе лучше, чем они есть на самом деле, и, хотя у них нет очевидного психического расстройства, они кажутся нарциссами из-за своего характера и поведения. Эгоцентричные или помешанные на собственной внешности, они не обладают чуткостью по отношению к окружающим. При этом нельзя сказать, что сочувствие им не свойственно совсем. Такие люди часто завистливы или ревнивы, их легко обидеть. Они могут доминировать на званых обедах или стараться быть в центре внимания в больших группах. Окружающие им не интересны, и они редко замечают, что ранили чьи-то чувства. Не будучи столь откровенно самовлюбленными, как Сэм или даже Наоми, и не отвечая критериям НРЛ, они тем не менее являются истинными нарциссами. По крайней мере, время от времени.

Истинные нарциссы везде. Они вокруг нас. Они ранят нас. Они мешают нам строить отношения с другими людьми. Мы плохо подготовлены, чтобы справиться с ними, потому что не понимаем, что заставляет их вести себя столь деструктивным образом.

Будет полезным узнать, что все истинные нарциссы, с которыми вы познакомитесь на страницах нашей книги, стремились к тому, чтобы их похвалили, и хотели доказать, что они чего-то стоят. Но часто они делали это так, что окружающим трудно было проникнуться хотя бы каким-нибудь состраданием к ним. Как правило, мы не видим того, что ими движет, особенно того бессознательного стыда, что формирует их личность. Истинный нарцисс бежит от себя. Его слова и поступки – это попытка опровергнуть то, что говорит ему его бессознательный страх, а именно что он ничтожен, никчем и бестолков.

Как следует из историй, приведенных в этой книге, у нарциссизма есть масса всевозможных проявлений. Сэм, отвечающий половине критериев НРЛ, находится на одном конце этого континуума. Ниже я приведу примеры других мужчин и женщин, похожих на Сэма, и в их числе – известные спортсмены, политики и артисты, чьи нарциссические поступки попадают в заголовки газет. Но основной акцент этой книги сделан на таких истинных нарциссах, как Наоми, на людях, находящихся ближе к середине нашего континуума и не соответствующих

критериям серьезного клинического расстройства. Многие из них – мои клиенты или их знакомые.

Однако, прежде чем завершить эту главу, я хотел бы познакомить вас еще с одним нарциссом.

Это я.

Нарцисс в зеркале

Я расскажу вам историю о собственном нарциссическом поступке.

Это случилось однажды на уроке музыки.

На тот момент я занимался со своей учительницей, Пей Фэн, уже больше четырех лет. Мой старший сын Уильям учился у нее за два года до начала моих занятий, так что мы знали друг друга шесть или семь лет. Она не только мой учитель, но и друг: кроме совместной игры на пианино и обучения, мы разговариваем и о своей личной жизни. Каждый год в июле – августе Пей Фэн уходила в отпуск, и в тот день я пришел на свой первый после каникул урок с желанием многое рассказать ей о собственном трудном лете.

После весьма напряженной поездки в Чикаго на вручение диплома сыну в связи с окончанием колледжа мне пришлось улаживать неожиданный и неприятный семейный кризис. Погода все лето стояла отвратительная. В моем доме остановилось погостить слишком много народу, испытывая на прочность мои эмоциональные ресурсы гостеприимного хозяина, хотя всех гостей я любил и был рад видеть. Кроме того, меня беспокоило подавленное состояние Уилла по окончании учебы. Поскольку Пей Фэн знала моего сына с пятнадцатилетнего возраста, я рассказал ей и о его выпуске, и о своих проблемах. Я говорил о плохой погоде и чередовании гостей и о своей семейной ситуации. Говорил я долго. В тот момент я не осознавал этого, но думаю, что мне не терпелось поделиться с ней своими переживаниями и облегчить душу.

В конце концов мы перешли к занятию, и я сыграл уже почти половину первого отрывка из Шопена, когда вдруг осознал, что не задал Пей Фэн ни единого вопроса о том, как она сама провела лето. Я был настолько погружен в собственные проблемы, в свой мир, где все вращалось вокруг меня, что на какое-то время забыл, что Пей Фэн – такой же человек, а не просто дружеское ухо. Мне стало стыдно. Я перестал играть и сказал: «Я был настолько погружен в себя, что даже не спросил о тебе». Оказалось, что Пей Фэн серьезно травмировала запястье в начале июля, ей пришлось отменить летние концерты в Европе и она очень переживала по поводу предстоящего визита к известному хирургу.

Этот неловкий случай ясно показывает, что время от времени мы все бываем нарциссами. В ситуациях, когда мы подавлены или сильно обеспокоены чем-то, окружающие временно пропадают с нашего эмоционального «радара». Если нас заботит достижение какой-то цели, имеющей для нас огромное значение, мы утрачиваем способность сопереживать, свойственную нам в других случаях. А когда уязвлено наше самолюбие, мы подчас пытаемся укрепить свою самооценку способами, сильно смахивающими на оборонительную тактику истинных нарциссов, описанную на страницах книги.

Не сомневаюсь, что вы, как и я, иногда бываете нарциссом.

В следующих главах мы рассмотрим нарциссизм во многих его видах и формах и на самых разных примерах – от моих пациентов до более наглядных случаев истинного нарциссизма, демонстрируемого знаменитостями. Мы изучим нарциссическую травму – случайный удар по нашей самооценке, время от времени переживаемый всеми, – и то, какие черты внутреннего мира знакомого вам истинного нарцисса она вскрывает. Я считаю, что понимание наших собственных нарциссических тенденций – лучшая отправная точка для начала исследования менее здоровых форм нарциссизма.

Глава 2

«Меня легко ранить»

Самооценка и нарциссическая травма

Несмотря на то что самооценка истинных нарциссов часто кажется высокой, они, как правило, преувеличивают или выдумывают свои достоинства и отрицают фактические недостатки. Как правило, завышенная самооценка, демонстрируемая истинным нарциссом, – это ложь: она отражает постоянный самообман, который призван одновременно ввести в заблуждение и других людей. Иногда кажется, что истинные нарциссы равнодушны к мнению окружающих, но на деле им крайне важно, как их воспринимают.

Поскольку человек – существо социальное, наше самоощущение и самоуважение вырабатываются в социальном контексте, в сравнении и взаимодействии с другими людьми. Я могу сформировать самооценку, живя по собственным стандартам и идеалам, но мне в равной степени необходимо уважение значимых людей в моей жизни (близких, коллег и работодателей, учителей). Если они относятся ко мне с уважением, это подкрепляет мое чувство собственного достоинства. Когда они критикуют меня – даже если я достаточно уверен в себе, – мне бывает очень больно. Будучи социальным животным, я, естественно, остро нуждаюсь в одобрении других членов своей «стаи», и их неодобрение ранит меня и расшатывает мою уверенность в себе – по крайней мере на какое-то время.

На языке моей профессии эти удары по самооценке называются *нарциссической травмой*. Несмотря на то что психоаналитики и психологи, как правило, описывают нарциссическую травму в контексте психических расстройств, это универсальный аспект повседневной жизни: довольно регулярно (и чаще, чем вы можете себе представить) каждому из нас приходится преодолевать вызовы, брошенные нашей самооценке в виде неодобрения, обиды или неприятия.

Ваш преподаватель английского языка ставит вам тройку за контрольную работу, хотя вы были совершенно уверены, что отлично справились с заданиями.

Кому-то другому отдают должность, для которой, как вам казалось, вы идеально подходите.

После первого свидания (которое показалось вам прекрасным) девушка или парень не отвечает на ваши звонки.

Время от времени подобные удары переживаем мы все. Пусть на короткое время, но они способны пошатнуть ваше чувство собственного достоинства и заставить вас усомниться в том, как вы себя воспринимаете.

Может быть, я не такой умный и проницательный, как думал раньше.

Может быть, я не такой высококвалифицированный, как мне хотелось бы думать.

Может быть, я вовсе не «подарок».

Вы необязательно формулируете сомнения в себе именно таким образом, но вы наверняка испытываете их. Вас может бросать в жар от обиды, мир может внезапно казаться мрачным и враждебным. Вы можете чувствовать себя униженным или впасть в депрессию. Всем нам знакомы эти ощущения.

Нарциссические травмы неизбежны, и люди реагируют на них по-разному. Человек с особенно низкой самооценкой может замкнуться в себе и не идти на контакт, не желая показать свое лицо. Другой находит способы облегчить боль, обесценивая ее источник.

Преподаватель Н. никогда не любил меня, с первого же дня.

Я не получил эту работу, потому что слишком квалифицирован для нее.

Поразмыслив как следует, я понял, что наше свидание было не таким уж особенным.

Эти защитные маневры – ложь, которую мы себе придумываем, чтобы отгородиться от правды и укрепить свою самооценку. Часто это временная мера, смягчающая удар, и рано или поздно нам все же удастся посмотреть правде в глаза. Но некоторые не в состоянии вынести даже малейшего удара по своей самооценке и всегда прибегают к защитной тактике. Как мы увидим ниже, для истинных нарциссов такие удары по хрупкой самооценке настолько болезненны, что они заранее готовятся к защите.

Но с этими ударами по самооценке сталкиваемся мы все. Они неизбежны.

Чтобы проиллюстрировать, насколько часто и обыденно случаются нарциссические травмы и как мы на них реагируем, я расскажу вам об одном особенно ужасном дне в жизни Натали, молодой женщины около 25 лет, которая работает помощником юриста в небольшой юридической фирме.

«Это просто нечестно»

Натали просыпается в плохом настроении. Она опять проспала, не услышав будильника, и теперь опаздывает на работу. Она смутно помнит, что не раз нажимала на кнопку повтора будильника. Наверное, ей стоило бы пойти спать раньше, а не смотреть два эпизода сериала «Родина» на Netflix. Натали быстро принимает душ, жует протеиновый батончик и уже собирается выйти из квартиры, но вдруг замечает на кухне записку от соседки Селены. Селена – помощник продюсера одной из утренних программ на CNN и, как правило, уходит на работу затемно.

«Привет, Натали, – говорится в записке. – Просто хочу напомнить, что на этой неделе твоя очередь убирать в ванной». Натали чувствует раздражение, глядя на ряд смайликов, нарисованных Селеной над подписью. «Помешалась на чистоте», – вслух произносит она, направляясь к двери.

Садясь в машину, Натали с улыбкой вспоминает, что сегодня у нее свидание с Брайаном. Они встречались всего пару месяцев, но она чувствует, что отношения становятся серьезными. Брайан – симпатичный парень с оригинальным чувством юмора и отличной работой в Ernst & Young. У них много общих интересов. В последнее время она стала задумываться, есть ли у него в планах создание семьи.

Поскольку Натали вышла из дома поздно, она попала в самый густой поток машин, ехавших в город, и добралась до работы позже обычного. Она всегда отрабатывает опоздания в конце дня (к тому же ее начальники, Дэн и Мэтью, имеют обыкновение появляться в офисе гораздо позже, чем она), но ей все-таки не по себе: она неоднократно обещала себе самой исправиться и все-таки никак не научится приходить на работу вовремя! Нина, девушка из приемной, улыбается и говорит: «Сорок пять минут – это новый рекорд!» Краснея и раздражаясь, Натали выпаливает: «Я ни при чем – на шоссе была жуткая авария». Она знает, что это ложь, но убеждена, что такая защитная реакция оправданна.

Устроившись за компьютером, Натали открывает рабочий календарь и видит, что на 11 утра запланирована ежегодная беседа с Барбарой, начальником отдела кадров. Это обычная беседа об эффективности работы сотрудников фирмы. Натали забыла об этом, но у нее масса дел, и утро проходит незаметно. Она немного нервничает по поводу предстоящей оценки продуктивности ее работы, но в основном ее мысли занимает предстоящая прибавка к зарплате. Натали работает в фирме уже два года, а зарплату ей еще ни разу не поднимали. Конечно, у нее случались «косяки» в работе – людям свойственно ошибаться, – но в целом она справлялась очень хорошо. Она заслуживает повышения зарплаты.

В 11:00, минута в минуту, Барбара вызывает Натали к себе. Она чрезвычайно пунктуальна, даже слишком, и любит вникать во все детали и подробности. Она улыбается Натали широкой фальшивой улыбкой, столь характерной для нее, и начинает разговор, протянув ей копию оценки.

Пробежав глазами список, Натали видит сквозную вереницу троек – «удовлетворительно». Кроме того, ей «требуется улучшить» пару аспектов: «пунктуальность» и «внимание к деталям». В целом за эффективность работы Натали получила оценку 3, но после циферки стоит маленький минус. Девушка ощущает жар в лице, на глаза наворачиваются слезы, и она пытается их подавить. На мгновение у нее возникает паническое желание сбежать. Она не поднимает глаз, потому что ей трудно, почти больно, выдержать взгляд Барбары.

«Опоздания сами по себе не вызывают серьезной озабоченности, – говорит Барбара. – Как ты знаешь, у нас тут не слишком все строго, и все мы ценим, что ты аккуратно отрабатываешь время задержки». Когда Натали поднимает глаза, Барбара сочувственно улыбается ей. Она понимает, что Барбара пытается быть с ней деликатной, и это лишь усугубляет ее обиду.

«Нас больше волнует количество ошибок в твоих конечных результатах. И Дэн, и Мэтью считают, что ты слишком торопишься. Может быть, потому, что ты так часто опаздываешь и стараешься нагнать, но все мы хотим, чтобы ты не спешила и дважды проверяла свою работу». Внезапно в памяти Натали всплывает случай: звонок на прошлой неделе от курьерской службы суда. Она забыла вложить чек об оплате пошлины за подачу иска в конверт с жалобой Дэвиса. В тот день она тоже опоздала и крутилась все утро как белка в колесе.

Вернувшись за свой стол, Натали не в состоянии сосредоточиться. Слова Барбары не выходят у нее из головы и не дают сконцентрироваться. Она пытается вспомнить, говорила ли она Селене или Брайану о предстоящей оценке продуктивности. Возможно, ей не придется упоминать об этом. Рабочий день близится к концу, и Натали задумывается, стоит ли ей начать искать новую работу, интереснее и более высокооплачиваемую. Юридические фирмы такие напыщенные, а адвокаты – скучные. Это место оказалось не таким увлекательным, как она себе представляла, когда устроилась сюда. Возможно, Селена поможет ей с работой на телевидении. Наверное, ей больше подойдет творческое окружение.

В конце рабочего дня Натали решает отменить свидание с Брайаном. С таким мрачным настроением она, скорее всего, будет ему плохой компанией. Она может расплакаться. Если Брайан спросит ее, почему она расстроена, она не сможет скрыть от него историю с этой оценкой продуктивности. А он может счесть ее неудачницей. Сейчас все, чего она хочет, – это пойти домой, свернуться калачиком в постели, взять полкило мороженого и посмотреть последние серии «Родины».

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.

Примечания