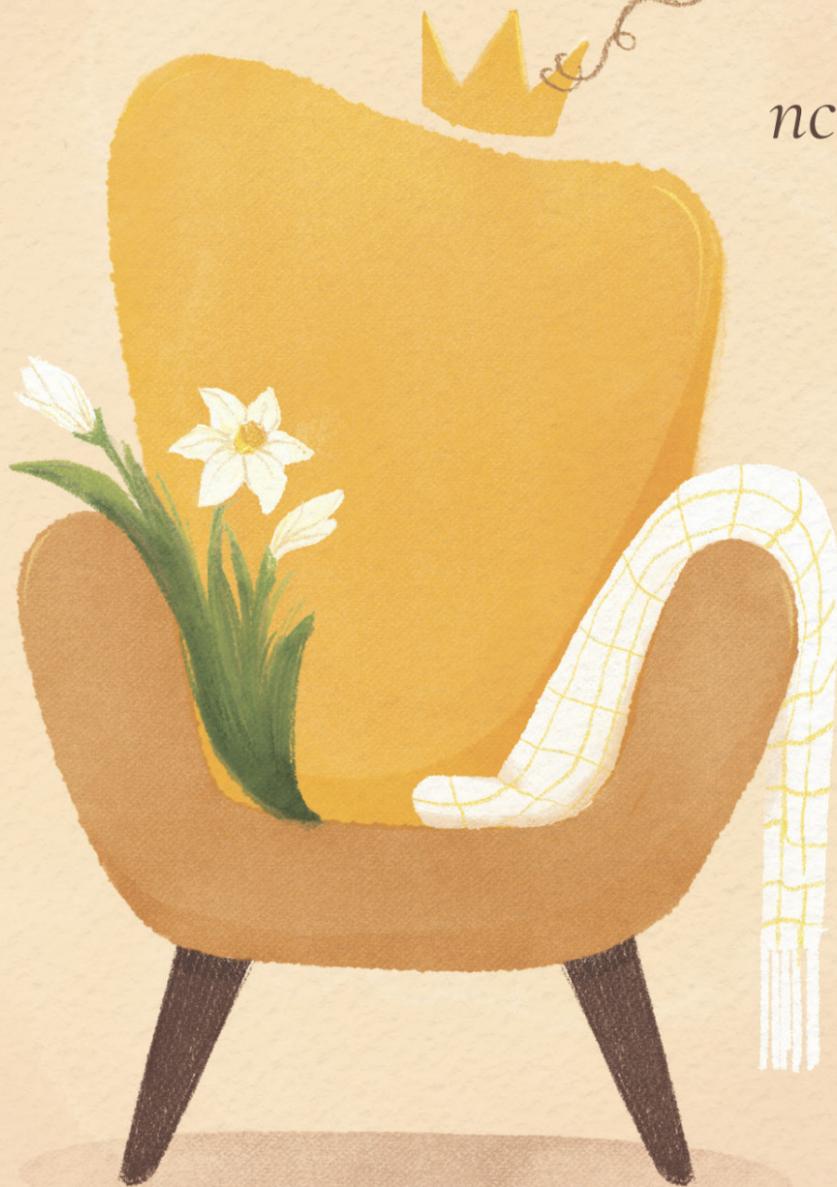


*Ирина Кормачёва*

# Нарциссы

в терапии  
и в жизни

*Взгляд  
психолога*



Ирина Кормачёва

**Нарциссы в терапии и в  
жизни. Взгляд психолога**

«Генезис»

2023

УДК 159.9  
ББК 88

**Кормачёва И.**

Нарциссы в терапии и в жизни. Взгляд психолога /  
И. Кормачёва — «Генезис», 2023

ISBN 978-5-98563-673-4

В книге описана психотерапевтическая работа с нарциссами и «жертвами нарциссов» на примерах историй двух клиентов и их психотерапевта. Автор рассматривает проблему с разных сторон: снаружи, с точки зрения психолога, и изнутри, с точки зрения клиентов — нарциссов и людей, находящихся внутри нездоровых отношений. Все это подается не в форме сухой теории, а на живых конкретных примерах, с описанием психотерапевтических сессий, объединенных общим сюжетом. Герои предстают перед нами обыкновенными людьми, которые ошибаются, страдают, радуются и преодолевают себя в процессе психотерапии. Книга адресована широкой аудитории с любым уровнем психологической подготовки, но будет особенно полезна студентам факультетов психологии и начинающим психологам. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9  
ББК 88

ISBN 978-5-98563-673-4

© Кормачёва И., 2023  
© Генезис, 2023

# Содержание

От издательства	6
Благодарности	7
Предисловие	8
Часть 1	15
Глава 1	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Ирина Кормачёва**

## **Нарциссы в терапии и в жизни. Взгляд психолога**

Электронное издание на основе печатного издания: Нарциссы в терапии и в жизни.  
Взгляд психолога/И. Кормачёва. – Москва: Генезис, 2023



© Кормачёва И., 2023

© Издательство «Генезис», 2023

## От издательства

Художественное повествование в книге ведется от лица психолога – вымышленного персонажа, который помимо работы с клиентами также разбирает собственные нарциссические травмы со своим психотерапевтом. Почему выбран такой персонаж – разве нарцисс может кого-то вылечить?

Принято считать, что нарцисс – это своего рода «диагноз», аннулирующий возможность быть нормальным человеком, и уж тем более – психологом. Во многих книгах нарциссы демонизируются и представляются как манипуляторы и абьюзеры. Здесь же они показаны как обычные люди – безусловно, со своими особенностями и проблемами – но все же нормальные люди со вполне объяснимым поведением, которые способны строить здоровые отношения с собой и другими людьми и быть полноценной частью общества.

Возможно, именно нарцисс как никто способен понять другого нарцисса и работать с ним бережно и эффективно – конечно, если сам при этом проходит терапию и научился справляться с проявлениями своего нарциссизма. Только постоянно работая над собой, терапевт может действительно помогать клиентам, а не ухудшать их состояние. Может быть, повествование от лица психолога-нарцисса покажется кому-то чересчур нарциссичным и даже стигматизирующим, но эта книга ценна тем, что позволяет понаблюдать, как разворачивается терапия самого терапевта и что она привносит в его работу, а также увидеть, что нарцисс вполне может работать психологом – и работать эффективно. Важны лишь баланс и грамотная компенсация со стороны терапевта.

Несмотря на то что события, описанные в книге, – плод художественного вымысла, автор писала ее на основе собственного многолетнего опыта психотерапевтической работы, в ней содержатся общие стратегии работы с нарциссами в терапии, основанные на классическом, научно обоснованном подходе к проблеме нарциссизма. Надеемся, что книга будет полезна не только начинающим, но и опытным психологам, и всем тем, кто интересуется психологией и психотерапией.

## Благодарности

Книга посвящается людям, которые научили меня думать, делать и жить:

- Бюлер Галине Владимировне, моей маме, героической женщине, сохранившей в себе мужество жить и огонек в глазах, несмотря на свою тяжелую судьбу;
- Любченко Анне Васильевне, создателю нескольких серьезных образовательных проектов, женщине, рядом с которой все начинает оживать;
- Султановой Раисе Дмитриевне, ставшей для меня примером того, как в одном человеке могут сочетаться смелость, способность следовать за мечтой и любовь к жизни;
- Шамшиковой Ольге Александровне, учителю, человеку, много лет занимавшемуся проблемой нарциссизма, без которой этой книги никогда бы не было;
- Тимошенко Наталье Евгеньевне, моему психологу – от меня натерпевшемуся, но с честью выдержавшему всю глубину наших отношений.

## Предисловие

Современный мир многие считают «миром нарциссов». Будучи практикующим психологом, супервизором и руководителем психологического центра, я регулярно убеждаюсь, что эта тенденция сохраняется, на личном опыте: большинство из тех, кто обращается за помощью, – это или люди с нарциссическим типом личностной организации (часто их называют просто «нарциссами»), или их близкие (которых обычно именуют «жертвами нарциссов»).

Вся наша культура, да и в целом та среда, в которой мы живем, пропитаны нарциссическими идеями: понятия «успешность», «персонализация», «индивидуализм», «депрессия» и «апатия» сегодня настолько распространены, что считаются нормой, хотя на деле являются лишь частными проявлениями нарциссизма, получившего невиданный размах. Большинство людей – даже те, кто не особенно интересуется психологией, знакомы со словами «абьюзер» или «манипулятор» (в определенном смысле это синонимы нарциссической личности), но мало кто понимает, почему его близкий и любимый человек действует так, а не иначе.

Неудивительно, что психологи, психиатры и социологи активно пишут и говорят на эту тему. Впрочем, значительная часть таких работ – это научные или психоаналитические тексты, предназначенные для узкого круга специалистов и мало понятные людям, которые далеки от профессиональной психологии. Радует, что время от времени появляются книги высокого качества и при этом написанные «человеческим» языком. Однако их все равно очень мало. Как человек, интересующийся простыми и интересными текстами, я долго искала книгу по проблеме нарциссизма, которую могла бы со спокойной душой советовать клиентам, но мне все время чего-то в них не хватало.

В одной книге были хорошо описаны нарциссические личности и их типы, но не хватало сюжета и историй из жизни, которые упростили бы понимание теории. «Можно посоветовать эту книгу, – думала я, – но клиент вряд ли дочитает. *Я и сама* последнюю главу листала по диагонали».

В другой, довольно толковой книге разбиралась позиция жертвы нарцисса, давались рекомендации по противостоянию нарциссическим манипуляциям, но сами нарциссы представляли самовлюбленными агрессорами, демонами во плоти, от которых нужно бежать. Такую книгу не посоветуешь нарциссу, это его только расстроит (а ведь он просто человек, со своими травмами и потребностями, имеющий все те же права, что и не-нарциссы – право любить, работать, искать себя). Такую книгу не всегда посоветуешь и «жертве нарцисса», потому что бывает так, что бежать невозможно (например, нарцисс – это твоя стареющая мама) или не хочется (у мужа-нарцисса масса важных для жены качеств, да и просто женщина его любит).

Над третьей книгой я долго думала, потому что она совершенно не укладывалась в классическое научное понимание нарциссизма. В итоге ее тоже отложила: раз я не могу объяснить себе, как автор все это видит, значит, лучше не путаться и не уходить с клиентами в теоретические дебри.

Четвертая книга о нарциссах явно описывала расстройство личности, с которым далеко не все сталкиваются в реальной жизни. «Это пусть психиатры кому-нибудь рекомендуют», – решила я.

Долгое время клиентам я рекомендовала всего одну книгу о нарциссизме – «Пока ты пытался стать богом... Мучительный путь нарцисса» Ирины Млодик. В ней все прекрасно: и слог, и сюжет, и соединение художественного и психологического взглядов. Проблема была всего одна. Возвращая книгу, благодарный клиент неизменно спрашивал: «А есть еще что-нибудь интересное на эту тему?» Но мне нечего было ему ответить, кроме честного: «Я не знаю».

По мере того как я развивалась в качестве практикующего психолога, у меня копился материал: пронзительные истории от клиентов-нарциссов и их близких, большие и маленькие победы в терапии, горькие и смешные шутки, исписанные листы с супервизий коллег, короткие текстовые размышления в заметках... В какой-то момент я поняла, что готова собрать все, что накопилось, и сделать один большой текст. Я хотела написать книгу, которую другие психологи рекомендовали бы своим клиентам сразу после книги Ирины Млодик. И чтобы про мой текст можно было сказать, что он такой же интересный.

Книга вызревала долго. В итоговом варианте она состоит из трех историй: Вероника (клиент с нарциссиче-ским типом личностной организации), Тимур (клиент с созависимостью, сын нарциссической матери) и Кристина, их психолог, ставшая жертвой абьюза со стороны нарцисса. Конечно, у меня никогда не было клиентов по имени Тимур и Вероника, да и мое имя не Кристина, хотя часть про психолога написана от первого лица и во многих абзацах действительно автобиографична.

В каждом из трех героев намешано около десятка разных людей, с их историями и особенностями характера. *Я меняла пол и возраст персонажей, обстоятельства, диалоги, чтобы обеспечить моим клиентам конфиденциальность.*

Работая над книгой, я хотела, чтобы в ней не было жесткого разделения научной и художественной линий. Я старалась писать понятным языком, избегать терминов и цитат, но при этом придерживалась классического, научно обоснованного подхода к проблеме нарциссизма. Невозможно привести пошаговый план действий терапевта, да его обычно и не бывает. Однако мне казалось важным показать стратегию и тактику работы психотерапевта с нарциссами и их близкими, пусть и завернув ее в десятки смягчающих одеял.

Я намеренно избегала крайностей в описании своих персонажей. Мне было важно, чтобы Вероника и Тимур выглядели нормальными взрослыми людьми, со своими историями и вполне объяснимым поведением. Кроме того, я хотела, чтобы они были «объемными»: для этого их нужно было поместить в среду, чтобы показать, каковы их отношения с окружающими, из-за чего они страдают и что делают, каковы их внешние и внутренние мотивы.

Такой же «объемности» я хотела и для Кристины, психолога из этой книги. Многие люди верят, что психологи почти всемогущи. Немало фильмов снято о том, как высокопрофессиональные психологи и психотерапевты раскрывают сложнейшие преступления, безошибочно строят профиль маньяка, описывая его жизнь вплоть до цвета машины, легко разбираются в почерках и так далее. К сожалению, этим ожиданиям не суждено оправдаться в реальной жизни...

Каждый клиент, каждый случай уникальны. Мы настолько не похожи, что одни и те же ситуации вызывают у нас совершенно разные чувства и мысли. Если вы попробуете поговорить с семейной парой по отдельности, чтобы обсудить их видение тех или иных общих проблем, у вас может сложиться ощущение, что они не живут вместе и даже незнакомы друг с другом. Увидеть и понять друг друга нам мешают детские травмы, сильно повлиявшие на наши мечты, ожидания, фантазии и модели поведения. Все это настолько крепко сидит в нас, что при встрече с внутренним миром другого человека мы искренне теряемся. Теряются не только люди без психологического образования, но и сами психологи, особенно начинающие. Самый частый вопрос, который я слышу от клиентов и учеников: «Так что же мне делать?» Обычно я честно отвечаю: «Не знаю». А потом, видя их погрузневшие и слегка разочарованные лица, добавляю: «Если бы у меня были таблетки для счастья, я бы, наверное, сама выпила всю коробочку». Единственный ответ, который у меня есть, как для клиентов, так и для учеников, – *не оставляйте попыток понять другого человека*: это не всегда добавляет нам счастья, но точно позволяет сделать отношения более честными, прозрачными и понятными.

Кристина – точно не всемогущая. У нее своя человеческая история, детские травмы, которые она прорабатывает с собственным психологом Натальей. Она также обладает нарцис-

сическим типом личностной организации, что не помешало ей быть в созависимых отношениях с другим нарциссом. Эти нарциссические черты иногда мешают, а иногда помогают ей работать с клиентами. Другими словами, Кристина – живой человек, со своими чувствами и мыслями.

Создавая именно такого психолога в качестве персонажа своей книги, я преследовала несколько целей. Во-первых, мне хотелось, чтобы начинающие психологи меньше боялись приступать к практике и оставили надежду, что однажды они станут достаточно идеальны, чтобы начать консультировать. Идеальность не нужна, да и недостижима, и Кристина тому пример. Во-вторых, я хотела показать клиентам (тем, которые ходят на психотерапию или только размышляют об этом), что нужно искать не идеального психолога, а подходящего. Кристина, вследствие полученного ею опыта, многое понимает и способна помочь как нарциссическим клиентам, так и их близким. Думаю, что персонаж Кристины начал вырисовываться в моей душе, когда ко мне на консультацию пришла Евгения.

### *Евгения*

Евгения сразу сообщила, что пришла всего на одну сессию: она волновалась по поводу своего ребенка. Ей было 47 лет. Серый классический костюм, юбка и пиджак, ничего лишнего. Строгая блузка, туфли на невысоком каблуке. Без косметики, прически, маникюра и прочих женских слабостей. «Выглядит, как классический библиотекарь», – почему-то подумала я. «Я работаю лаборантом в научном центре», – сообщила она. «Почти угадала», – я внутренне удивилась.

Евгения рассказала, что год назад ее сын (на момент сессии ему было 8 лет) начал вести себя странно. Раньше был открытым, жизнерадостным, веселым ребенком, а теперь сидит дома, почти не играет, отказывается идти гулять и жметесь к матери.

Я начала с уточнения:

– Что происходило у вас около года назад? Может, были какие-то события или изменения в семье?

– Год назад от нас неожиданно ушел мой муж и его отец.

– Расскажите, что произошло?

– Мы познакомились с ним десять лет назад. Он из другой страны. Какое-то время встречались, потом поженились. Жили неплохо. Он зарабатывал и обеспечивал семью. Помогал по дому. Была долгая и тяжелая история с получением его гражданства. И вот, наконец, год назад он поехал получать российский паспорт. Я думала, мы отпразднуем. Накрыла стол. Он приехал с паспортом, собрал вещи и ушел. Я спросила, почему? Он ответил, что иначе вообще никогда не получил бы гражданства. Сын бросился к нему, пытался обнять, но он отталкивал его и продолжал сборы. После этого я видела его только один раз, когда мы подписывали документы о разводе. Мы не разговаривали. Алименты платит.

Евгения говорила короткими фразами, ее лицо при этом оставалось практически неподвижным. Когда она закончила свой немногословный рассказ, мною овладела буря чувств. Миллионы вопросов пронеслись в голове. Почему он ушел? Что произошло? Когда начался разлад? Она замечала что-то или его уход действительно был полной неожиданностью? Десять лет прожили, неужели и правда дело было только в гражданстве, или он сказал это назло? Психопат? Социопат? А у нее что? Созависимость? Низкий эмоциональный интеллект? С чего начать? Сквозь все эти вопросы пробивался один, для которого я никак не могла подобрать подходящую, вежливую форму: «Как так получилось, что вы прожили с ним десять лет и не чувствовали, что он способен так поступить?» Я перебирала формулировки, но ничего не приходило в голову. Евгения размышляла. Пауза затянулась.

– Я много читаю, – прервала она наше молчание. – В том числе я прочитала много книг по психологии. Понимаете, он – классический нарцисс... – Она говорила мало и скупно, но сквозь

этот короткий рассказ просочилось столько боли, страха, обиды, что невозможно выразить словами.

Она не хотела продолжать разговор о себе – ее волновал сын. Мы рассмотрели возможные варианты разговоров с ребенком, проанализировали некоторые стратегии поведения, обсудили перспективы. Поговорили о том, что такое психотравма, обострившийся страх потери и прочее. Жаль, но она больше не пришла и не привела сына... Я надеюсь, что у этой хрупкой скромной женщины хватило внутренних сил, чтобы ожить самой, и душевного тепла, чтобы вернуть ребенка в норму.

Евгения пришла ко мне в самом начале моей психотерапевтической практики. С тех пор прошло уже более десяти лет, но мне по-прежнему кажется, что это одна из самых страшных историй, которые я слышала. Возможно, тогда я еще плохо умела отделять «рабочие», контрпереносные чувства от собственных, «настоящих». Но до сих пор, когда я пытаюсь представить себе ту ситуацию, я вижу Евгению, с улыбкой ожидающую домой своего любимого мужа и накрывающую на стол, ребенка, весело подающего матери тарелки... Они ждут папу. Потом приходит их любимый человек и сообщает: вы ничего для меня не значите, все, что было между нами, – ложь. Исчезните из моей жизни! Не только сообщает, но и исполняет – складывает вещи и уходит навсегда.

Мне было трудно оставить эту историю без ответов: психологам тоже требуется «завершение гештальта». В конце концов я придумала историю Олега, бывшего мужа Евгении. В этой истории он пришел на прием и все мне объяснил. У него, конечно, не было запроса и боли – ведь он создан только для того, чтобы успокоить мои собственные переживания. Чтобы и вы, дорогие читатели, не остались в неприятной неизвестности, расскажу вам, что мне «поведал» Олег.

*Олег*

«Когда мы встретились, мне она понравилась. Не то что эти накрашенные, что-то строящие из себя девчонки. Она была умна. Не могу сказать, что я ее любил и боготворил, но с ней было нормально. Она хотя бы не перебивала, когда я ей что-то объяснял. Понимала, что нет толку спорить с человеком, который лучше знает. Хотя в итоге это обернулось тем, что я постоянно ее тянул. То ей деньги нужны, то внимание, то она не понимает, как правильно обращаться с мужчиной. Я ее многому научил. Мне кажется, она должна быть признательна, что такой мужчина, как я, вообще жил с ней. У меня ведь было множество вариантов.

Она была не слишком хорошей хозяйкой. Дома не было идеально чисто. А мне это важно. Я ничего особенного не требовал. Но можно к моему приходу белье перестирать? А сколько раз было, что она мне гладила рубашку вместо того, чтобы приготовить завтрак? Я ей постоянно говорил – вечером гладь, завтрак для меня очень важен! Мне не пойдет несчастная яичница с бутербродом. Я работаю целый день, мне нужна нормальная питательная еда утром. Ну и обед с собой взять, конечно, – иначе наши семейные деньги будут уходить на еду в кафе. Но она ленилась. Регулярно подсовывала мне вчерашнее. Она же дома сидит, ей не так трудно встать утром пораньше и приготовить. Потом может и днем отоспаться. Ладно, когда она на работу вышла, я понимаю, может, и не успевала. Но три года, пока дома сидела с ребенком, – вот этого я не понимаю. Вечно “я устала, я устала”. Обыкновенная женская работа – сидеть с ребенком. Ничего особенного не вижу.

Я считаю, если мужчина обеспечивает семью, он может рассчитывать, что его как следует накормят.

А внешний вид? Я ей сто раз говорил – запишись в зал, надень что-то посексуальнее. Хотя бы дома, для меня. Но она – наоборот. Пока ходила на работу – выглядела более или менее, как человек. А как села с ребенком – кошмар! Вечно какая-то кислая, нерасчесанная, расплнела

к тому же. Мало мне улыбалась, а для меня это важно. И в постели она была зажатая. Мужчина ведь должен чувствовать, что он обладает сокровищем: чтоб пришел со своей женой на работу – а остальные мужики обзавидовались. Ну и должен чувствовать, что его любят и ждут дома. А иначе зачем семью заводить? Я не чувствовал ни того, ни другого.

Ничего не менялось с годами, только хуже становилось. Я ей говорил – давай вместе время проведем, погуляем. А она везде тащила ребенка. Ну вообще-то его можно и оставить кому-то на время. У нее же есть подруги.

Я пытался с ней просто поговорить. Как вначале. О чем-нибудь серьезном. О науке, о книгах. Но она либо молчала, либо начинала говорить полнейшие глупости, либо вообще переводила тему. Я ей про новую книгу, а она – про планы на покупку дивана. Дикость, конечно. Обабилась она, как говорится. Я все думал – может, наладится? Но она меня не понимала совсем. Жена должна быть другом, спутником, а она не была такой. Она не понимала, чего я хочу на ужин, как я хочу провести время – побыть одному или побыть с семьей. Мы с ней на разных языках говорили, понимаете? Быт, быт. По-моему, ее ничего уже не волновало, кроме быта. А человек – он должен оставаться человеком. Должен быть некий полет мысли, вдохновение, крылья за спиной. Она меня засасывала, как зыбучие пески, в этот быт. Я как человек, как личность погибал с ней. Она не ценила все, что я делаю. Например, я ей дам денег, но она через неделю просит еще. А экономить ты не пробовала, дорогая? Ты же знаешь, что я на ноутбук коплю. Он мне очень нужен для работы.

Когда родился ребенок, стало еще хуже. Она теперь постоянно с ним возилась. Я говорил ей – вообще-то у тебя не только ребенок, но и муж есть, но это было бесполезно. Она окончательно разленилась, переложила на меня кучу дел по дому. Постоянно прикрывала ребенком свою лень. Вот я точно знаю, что она с ним гуляла днем. Аптека в двух шагах от дома. Ну зайди сама за памперсами. Нет, она дождетя меня с работы и заставит идти. Она что, не понимает, что я устал? Все время вокруг этого ребенка скакала. Я ей говорю – ты его слишком опекаешь. Она молчит. А потом он подрос, она совсем ослепла. “Смотри, какой рисунок он нарисовал, послушай, какой стишок выучил”. Да я в его годы уже Толстого читал. А она мне стишками тыкает. Она даже с ребенком не занималась как следует. А я что могу? Я на работе.

В общем, к тому времени, когда я, наконец, получил паспорт, между нами уже ничего не было. Так к мужчине относиться нельзя. И я уже не любил ее. Последние полгода реально дождался паспорта. Я планировал уход и не страдал, когда уходил. Там уже нечего было спасать. Я мог сам погибнуть в таких отношениях. Поэтому, когда получил паспорт, действовал решительно. Я честный человек, исправно плачу алименты, но жить я с ней не собираюсь.

В целом, я думаю, что она должна мне быть благодарна. Я ей много дал. И особенно сына. Сын от меня хороший, мои гены. Красивый, здоровый. От кого бы еще она могла такого родить?..»

\* \* \*

Как велико искушение осудить Олега и пожалеть Евгению! Если это желание непреодолимо, то поддайтесь ему на несколько секунд, а потом возвращайтесь к тексту. Нам понадобится сделать серьезное усилие над собой – такое же, которое ежеминутно совершает каждый психолог на сессии с клиентом. Примем безоце-ночную позицию и попробуем понять, что стоит за тем, что сообщает нам каждый из этих героев напрямую.

Внешний вид Евгении говорил о том, что она привыкла к ограничениям. Она ориентировалась не столько на чувства, сколько на мысли. Какие же у нее могли быть мысли, когда она встретила Олега? Ей было 37, она была одинока, ей хотелось иметь семью, а выбирать было не из кого. Она не пыталась разобраться, насколько Олег надежный партнер, она просто приняла его ухаживания и быстро забеременела. Долгие годы она соглашалась на все его условия по

быту, осуществляла заботу, ставила интересы его и ребенка превыше своих. Почему? Наверное, из-за заниженной самооценки. Она сама себя убеждала: все не так уж плохо (не пьет, не изменяет, зарабатывает); на нее никто больше не посмотрит (не посмотрел же за предыдущие 37 лет); это ее последний шанс на семью (раз есть муж и сын – то это семья); она не может никуда уйти, даже если захочет (сын привязан к отцу, да и без его денег они не справятся); люди ее не поймут (все думают, что ей повезло, ведь на людях он внимателен и заботлив).

Наверняка Евгения с детства привыкла довольствоваться малым, терпеть и скрывать свои подлинные чувства. Что было бы, если бы ей встретился не нарцисс, а зрелый мужчина, готовый к семье и отцовству? Она бы ему не поверила. Потому что «это слишком хорошо, чтобы быть правдой».

Что позволило ей порвать эти отношения? Что помогло ей не бегать за бывшим мужем, не умолять его вернуться? Думаю, два фактора – боль, которую он причинил сыну (она могла простить равнодушие и жестокость к себе, но не к ребенку), и собственная усталость (Олег, несомненно, был человеком тяжелым – как в бытовом, так и в эмоциональном смысле). Поэтому Евгения перелистнула этот этап и начала жить ради ребенка так же, как раньше жила ради семьи.

Отвечая на мой так и не озвученный на той сессии вопрос, она могла бы сказать: «Да, я знала, что он может внезапно уйти. Но все было не так уж плохо, и я надеялась, что мы справимся». И неважно, что «не так уж плохо» звучит слишком подозрительно, а во фразе «мы справимся» никакого «мы» на самом деле не существовало...

А что же Олег? Был ли он абыззером, манипулятором и нарциссом? Да, был. Но все эти слова не добавляют нам понимания его потребностей. Олег мучительно пытался найти мостик между своими идеалистичными фантазиями о семье, нещадно скачущей самооценкой и той реальностью, которую он видел дома. Он начинал встречаться с Евгенией не из-за паспорта, у него на самом деле были к ней чувства. Точнее, ему нравилась ее способность молчать и слушать, которую он принимал за любовь к себе. Кстати, вопрос о том, любила ли Евгения Олега, так и остался за кадром. А вот он поначалу был ей очарован.

Конечно, у них все случилось быстро – встреча, брак, ребенок. У нарциссов все происходит быстро, потому что, захваченные фантазиями, они не могут остановиться, они стремятся к полному слиянию. И пока человек рядом молчит, эта иллюзия слияния живет в них, нашептывая: «Наконец-то ты нашел настоящую любовь!» Однако нарциссам всегда мало. Встречаемся – давай жить вместе. Живем – давай жениться. Поженились – давай родим общего ребенка. Родили – давай хотеть одного и того же, думать и чувствовать одинаково. Им не нужен реальный человек, они пытаются найти свою точную копию, не подозревая, что ищут того, кого каждый день видят в зеркале.

Почему же он говорит, что «не особо любил»? Потому что он уже давно прошел цикл очарования-разочарования и боялся признаться самому себе в том, что ошибся: Евгения оказалась совсем не тем человеком, что он искал. Она не угадывала, что ему нужно в каждую конкретную секунду, а значит – не любила. Он даже пытался сообщать ей о своих потребностях (раз уж она не догадывается), но она все равно не успевала их насыщать. И тогда на место разбитых фантазий о любви пришла злость, которая выглядела как критика. Олег постоянно говорил Евгении, в чем она не такая – не так одевается, готовит, стирает, гладит, занимается любовью, растит сына. И чем больше он говорил ей все это, тем больше она замыкалась в себе и отдалялась от него, что для Олега было невыносимо. И тогда он понял, что для него нет иного выхода, кроме как порвать эту мучительную для него связь.

Свой стыд он прикрыл честными алиментами, бахвальством и ожиданием благодарности с ее стороны. Однако благодарности от Евгении он так и не дождался. Думаю, он сменил еще несколько женщин, может быть, завел еще детей, но так никогда и не был счастлив. Но мы

об этом никогда не узнаем, ведь Олег так никогда и не пришел ко мне, это всего лишь мои фантазии.

Итак, пришло время оставить тех, кто не захотел проходить психотерапию, и, наконец, встретиться с настоящими героями этой книги...

# Часть 1

## Знакомство

### Глава 1

Девушка зашла в кабинет и, поздоровавшись с ощутимой нервозностью в голосе, уселась на краешек кресла. Из разговора по телефону я знала, что ее зовут Вероника, и ей 32 года.

Вероника нетерпеливо выслушала все мои вступительные слова и быстро ответила на обычные для первой сессии вопросы: живет одна, мама с папой развелись, когда ей было 4 года, оба проживают в другом городе.

– Расскажите, что вас привело?

– Вообще, мне кажется, у меня нет проблем. Но моя подруга, ваша клиентка, подарила мне деньги на одну консультацию с вами. И я решила, что раз ей нравится, может быть, и у меня получится стать лучшей версией себя. У меня есть два вопроса, которые можно было бы обсудить.

Я расслабилась и выдохнула: нарцисс. Боже, я обожаю нарциссов в терапии! И вот почему:

- во-первых, у меня с ними получается, и это предмет моей особой гордости: многие не могут с ними справиться. Это долгая и непростая работа, которая далеко не каждому по зубам;
- во-вторых, нарциссы – частые гости в моем кабинете, поэтому я уже наизусть знаю, какой путь мы должны пройти, и топаю по нему уверенно и порой нагло. Нарциссы обычно ценят это, потому что им самим жутко и больно;
- в-третьих, когда железная маска нарциссизма наконец снимается, я неизменно вижу теплое, любопытное, добродушное, чувствительное существо, которое внезапно начинает понимать, что мир полон цветов, и переживает жизнь, как чудо. Конечно, клиенты с другими типами личности тоже радуются жизни в конце терапии, но «излеченный» нарцисс – особая история. Он будто заново рождается...

Я одернула себя. Интуиция – это, конечно, хорошо, но ведь у меня еще нет никаких доказательств того, что передо мной нарцисс. Впрочем, если я все же права, то много говорить мне сегодня не придется. Я устроилась в кресле поудобнее и приготовилась слушать.

Вероника тем временем продолжала.

– Первый вопрос – это работа. *Я ищу* свое призвание, место, которое подошло бы мне идеально. Но пока не могу найти. Я меняю работу каждые полгода, и каждый раз мне кажется, что я нашла отличное место, а потом понимаю – это не мое. Всякий раз я упираюсь в потолок, мне просто не дают развиваться и расти. Я пытаюсь объяснить начальнику, что работника нужно использовать по полной программе, но в лучшем случае бывает задействовано 40 % моих возможностей. Они, конечно, все уговаривают меня остаться, когда я увольняюсь, но я не готова прозябать без самореализации.

Я мысленно загнула пальчик: «*грандиозное самомне-ние*» – раз. Ни на одной работе невозможно освоить всю деятельность за полгода, а значит, Вероника преувеличивает собственные таланты и требует от окружающих признания, не имея достаточных достижений.

– Недавно, кстати, мне подруга предложила вообще поменять сферу деятельности. Но это совершенный бред. Не для того я столько училась и читала профессиональной литературы, чтобы просто взять и бросить. Недаром все начальники держатся за меня – такого работника, как я, они никогда больше не найдут. Но раз не могут предложить ничего серьезного – это их проблема.

Я вновь загнула палец: *«демонстрация высокомерия и заносчивости по отношению к окружающим»* — два.

– Знаете, я чувствую, что меня ждет большой успех. Как только я найду нужное место, я очень быстро сделаю карьеру. Работа для меня не проблема, я могу очень многое. Главное, чтобы компания позволяла самореализовываться и зарабатывать. Я не хочу, как мама, всю жизнь сидеть на одном месте. Мне нужна возможность подниматься по карьерной лестнице.

Третий загнутый пальчик: *«фантазии о великих успехах»*.

– Я знаю, что я, впрочем, как и все люди, уникальна. Просто я еще не нашла тех, кто может меня всерьез понять. Все понимают только какую-то одну, ну максимум парочку частей меня. А я хочу, чтобы мой потенциал раскрылся на юо %. Ведь жизнь коротка, нужно все успеть. Вы меня понимаете?

– Да, понимаю, – ответила я, представляя, как загибаю четвертый палец: *«убежденность в своей уникальности»*.

– Знаете, что меня особенно бесит во всех этих компаниях, куда я устраиваюсь? Несправедливость! Они видели меня на собеседовании, они видели меня в работе. Они поняли, что я могу гораздо больше, чем нужно на моей конкретной должности. Почему мне не дают двигаться? Каждый раз одно и то же – «ты только пришла, подожди, не спеши. Люди здесь годами работают, нельзя менять правила так быстро». Ну серьезно, они могут там еще 10 лет просидеть, я-то почему должна вести себя, как они? Я считаю, что если человек хочет и может – необходимо организовывать благоприятную среду для его роста и развития. В конце концов, компания от этого только выиграет! Правильно ведь?

Я сделала неопределенное движение головой – что-то среднее между «да», «нет» и «не знаю». Веронике этого было достаточно, чтобы продолжить, а я тем временем собрала все мысленные пальцы одной руки в кулак: *«ожидание особых прав»* — пять.

В принципе, пять из девяти признаков нарциссизма мы уже набрали. Но Вероника продолжала говорить:

– Думаю, вы поняли, в чем суть моего первого вопроса. Второй вопрос касается отношений. Они у меня долго не держатся. Я не могу найти того самого человека, с которым я была бы на одной волне.

– У вас есть представление, каким должен быть этот человек и как он должен к вам относиться?

– Да. Во-первых, это должен быть настоящий мужчина.

– Что это значит?

– Думаю, вы согласны, что мужчина проявляется в отношениях с женщиной. Он должен быть сильным, мудрым и состоявшимся.

– В финансовом плане?

– Да, конечно. Зачем мне мужчина, который не способен за себя заплатить в ресторане? Или тот, который с мамой живет? Такой ничего не сможет мне дать как женщине.

Шестой палец загнулся сам: *«потребительское отношение к людям»*. Мне уже было интересно, сколько еще признаков мы сможем набрать за нашу первую встречу.

– А как он должен к вам относиться?

– Он должен меня любить, вот и все!

– А что значит любить, как это может проявляться?

– Как у всех – заботиться, поддерживать, говорить комплименты. Только искренне. Мне кажется, все отношения у меня потому и заканчиваются. Как только проходит этот первый период, когда мужчина бежит по первому зову и на все ради тебя готов, мне становится неинтересно.

*«Чрезмерная потребность в восхищении»* — семь. Мне кажется, я сидела с лицом кота, любующегося на сметану. Вероника принимала мое выражение лица за одобрение того, что она

говорила, поэтому продолжала. Хотя я, конечно, себе льстила. Маловероятно, что она вообще замечала меня. Она блистала, и ей нужны были просто молчаливые зрители, полностью сконцентрированные на ее словах.

– А если вы встретите именно такого человека, но он разорится или серьезно заболеет? – решила я задать провокационный вопрос. Рискованно, но мне нужно было понять, насколько она «держит удар».

– Брошу его, – выпалила Вероника и рассмеялась.

Я загнула восьмой палец: «*дефицит эмпатии*».

– Ну нет, не брошу, конечно. Я не знаю, что я на самом деле тогда делала бы. Наверное, была бы с ним в горе и в радости.

Ну понятно, наш дружок нарциссический стыд помог восстановить приличную маску.

– Понимаю. Конечно, сначала нужно встретить такого человека.

– Вот именно.

Вероника переводила дыхание перед новой волной разговора, а я внутренне праздновала: бинго! Восемь из девяти нарциссических признаков! Вот это клиент! Что там осталось девятое? «*Зависть или убежденность, что ему завидуют*». Ну это мы в процессе терапии откопьем. Стоп! Я уже размечталась, что мы идем в терапию.

Пока Вероника нацелена только на одну консультацию, к тому же за чужие деньги, и надеется на волшебное решение своих вопросов. Придется довольно сильно напрячься к концу сессии. Вероника тем временем продолжала:

– Говорят, вы хороший психолог. Может быть, вы могли бы подсказать мне какие-то методы, которые позволят мне решить мои два вопроса?

Да, пожалуй, я хороший психолог. Определила тип личности за 5 минут, подтвердила и доказала сама себе, что я права, еще за 20 минут. Впрочем, лучше «пере-бдеть», чем «недобдеть». Завяжем пару «бантиков».

– Да, у меня есть что вам сказать, но прежде – у меня осталось к вам еще два вопроса.

– Да, конечно, я готова.

Как же нарциссы любят говорить о себе – о настоящем себе. Потом, когда мы доберемся до живого, будет много сопротивления, но не сейчас. Сейчас – звездный час нарциссизма. Наконец, их внимательно слушают, не перебивают, вникают. Это отлично накладывается на их потребность во внимании и восхищении.

## **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.