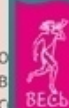




Анастасия ДОЛГАНОВА

МИР
НАРЦИССИЧЕСКОЙ
ЖЕРТВЫ

жертвы



Венди Т. Бехари

психолог, специалист
по когнитивно-поведенческой
терапии

Как выжить
и стать
счастливым
рядом
с эгоцентриком

ОБЕ
ЗОРУ
ЖИТЬ
НАРЦИССА

ОБЕЗОРУЖИТЬ НАРЦИССА
МИР НАРЦИССИЧЕСКОЙ ЖЕРТВЫ



Анастасия Долганова

**Обезоружить нарцисса: Как
выжить и стать счастливым
рядом с эгоцентриком. Мир
нарциссической жертвы:
Отношения в контексте
современного невроза**

ИГ "Весь"

2013, 2017

Долганова А.

Обезоружить нарцисса: Как выжить и стать счастливым рядом с эгоцентриком. Мир нарциссической жертвы: Отношения в контексте современного невроза / А. Долганова — ИГ "Весь", 2013, 2017

ISBN 978-5-94-437030-3

Обезоружить нарцисса. Как выжить и стать счастливым рядом с эгоцентриком
Самовлюбленность, вечное «мне, мне и мне», невероятная заносчивость, бесконечные манипуляции – вот он, типичный нарцисс. Этот амбициозный хвостун требует отдавать ему все ваше время и энергию, восхищаться им и существовать только ради него. Знаете таких людей? Это кто-то близкий и дорогой вам, поэтому приходится быть рядом несмотря ни на что и искать способы выживания с таким человеком? Книга «Обезоружить нарцисса» поможет взаимодействовать с человеком-нарциссом без взаимных оскорблений, битв за власть и бессмысленных споров – используя лишь эмпатию и способы установления границ. Психолог Венди Бехари применяет такой подход уже более 20 лет, и ее опыт показал, что это самый действенный способ жить счастливо рядом с нарциссом. В книге вы познакомитесь с разными типами нарциссов и поймете, как общаться с каждым из них. Вы узнаете, почему вас тянет к таким людям (да, всё не просто так!), и проработаете собственные жизненные шаблоны. Мир нарциссической жертвы. Отношения в контексте современного невроза
Психологи говорят об эпидемии нарциссизма. Сегодняшний мир требует от нас соответствия все большему количеству требований – мы должны проявлять лидерские качества и креативность, позитивно мыслить, постоянно учиться, очень много работать и хорошо зарабатывать. В этом мире нет места усталости, плохому настроению, неправильному выбору, кризису ценностей и другим явлениям, которые сопровождают обычную человеческую жизнь. Все это становится подкреплением для людей с нарциссической травмой, убежденных, что такие, какие есть, они недостаточно хороши. Они требуют от себя (как,

возможно, в детстве требовали от них родители или ждет, уже во взрослом возрасте, партнер-нарцисс) идеала. А поскольку не в их силах достичь его, они считают единственно возможным – мириться с неудовлетворяющими их обстоятельствами жизни и травмирующими отношениями. Только осознание травматического опыта позволяет сделать его частью (полезной частью!) своей личности и восстановить собственную целостность. Книга психолога Анастасии Долгановой рассказывает о том, как распознать корни и проявления нарциссизма (это помогают сделать и многочисленные истории клиентов, которые приводит автор) и найти путь к себе настоящему и здоровым отношениям с окружающими.

ISBN 978-5-94-437030-3

© Долганова А., 2013, 2017

© ИГ "Весь", 2013, 2017

Содержание

Венди Т. Бехари	6
Примечание издателя	7
Вступление	8
Предисловие	10
Благодарности	12
Введение	14
Эра нарциссизма	14
Мудрость эмпатии	14
Неизгладимые отпечатки	16
Ключевые решения	17
Обмен мудростью	18
Глава 1. Фрейминг[2] ситуации: к пониманию нарциссизма	20
Коротко о нарциссе	20
Кто такой нарцисс	21
Истоки нарциссизма	22
Избалованный ребенок	22
Зависимый ребенок	22
Одинокий, обделенный ребенок	23
Сборная солянка	23
Волшебник: исчезающий, когда пора переместить фокус на вас	25
То он есть, то его нет	26
За доспехами из режимов совладания	26
Мантры: его и ее	27
Маски	27
Неудовлетворенные потребности: стратегия нарцисса в решении проблем	28
Скрытый нарциссизм	28
Различия между мужчинами-нарциссами и женщинами-нарциссами	29
«Нарцисски»: вся подноготная ее высочества	30
Нарциссичные матери	30
Имя твое – тщеславие...	31
Здоровый нарциссизм	31
Здоровый детский нарциссизм	31
Здоровый зрелый нарциссизм	32
Заключение	33
Глава 2. Понимание анатомии души: схемы и мозг	34
Когнитивная терапия	34
Схемная терапия	34
Понимание схем	35
18 ранних дезадаптивных схем	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Венди Т. Бехари
Обезоружить нарцисса. Как выжить и
стать счастливым рядом с эгоцентриком
Анастасия Долганова
Мир нарциссической жертвы: отношения
в контексте современного невроза

Венди Т. Бехари
Обезоружить нарцисса. Как выжить и
стать счастливым рядом с эгоцентриком

© 2013 by Wendy T. Behary

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

Примечание издателя

*Эта книга посвящается памяти моего папочки, Норберта В. Терри
– подлинного рыцаря, любящего и великодушного человека.*

Эта публикация предоставит точную и авторитетную информацию по заданному вопросу. Издатель не имеет отношения к оказанию психологической, финансовой, юридической или любой другой профессиональной помощи. Если требуется помощь или консультация эксперта, необходимо обратиться к квалифицированному специалисту.

Вступление

Самый распространенный вопрос от клиентов во время терапии был такой: как себя вести с эгоцентричным, эгоистичным, нарциссичным партнером? Эти партнеры, полностью игнорировавшие потребности и чувства других, вызывали отчаяние, злость, унижение, ощущение постоянной беспомощности. Мои клиенты рассказывают полные эгоизма истории, отчего я сам часто сижу во время сессий в изумлении и неверии. Зачастую клиенты не находят в себе сил ни уйти, ни противостоять нарциссу, в которого они влюбились много лет назад.

Я так рад, что моя близкая подруга и коллега Венди Бехари написала исчерпывающую книгу о том, как себя вести с нарциссами. Книга призвана помочь всем, кто изо дня в день пытается жить или работать с нарциссами. На тему саморазвития есть множество других материалов, но именно *«Разоружение нарцисса»* подходит к вопросу с огромной детализацией, глубиной и состраданием. Она предлагает высокоэффективные стратегии для изменений. Венди посвятила годы клинической практики специализированному лечению нарциссов и их партнеров. Она – идеальный автор для работы с такой трудноразрешимой проблемой, как нарциссизм.

Чтобы помочь читателю лучше понимать нарциссизм и справляться с ним, Венди использует схемную терапию и интерперсональную нейробиологию. Схемная терапия – это подход, который я и мои коллеги разрабатывали на протяжении последних двадцати лет. Он помогает психологам, клиентам, да и всем людям лучше понимать глубокие эмоциональные темы, или схемы, которые начинаются еще в детстве. Постепенно они формируют у большинства из нас повторяющиеся жизненные шаблоны, приводящие к саморазрушению. Впервые я презентовал эти идеи широкому кругу читателей в книге *Reinventing Your Life*¹.

«Разоружение нарцисса» включает свежие инсайты и аспекты, о которых я никогда не задумывался до прочтения этой книги. Венди предлагает чудесное объяснение драматического влияния неполноценности и эмоциональной ограниченности на наши жизни. Ее уникальный вклад в схемную терапию ведет нас к более глубокому пониманию нарциссов. Мы узнаем, как победить собственных «демонов», которые не дают нам эффективно взаимодействовать с нарциссичными партнерами, родителями, друзьями и коллегами.

Венди продвинулась далеко за пределы стандартных и упрощенных советов, которые предлагает большинство других книг и психологов. Нет никаких простых ответов или техник, которые изменили бы нарциссизм. Вам придется погрузиться в эту книгу и усердно трудиться. Только тогда вы по-настоящему поймете богатство представленного здесь материала, но вознаграждение будет пропорционально затраченным усилиям. Вы узнаете о различных категориях нарциссов, наборе стратегий, которыми они умело пользуются, чтобы обезоружить вас. С помощью этих стратегий вы становитесь виноватыми во всех их жалобах. Также вы узнаете о важности эмпатической конфронтации как методе общения с нарциссами и противостояния им. Венди дает бесценные советы о том, как развивать и поддерживать сострадание по отношению к нарциссам, даже когда с вами плохо обходятся. *«Разоружение нарцисса»* также предлагает большое количество реальных примеров, которые делают этот подход жизненным.

Уделите время, необходимое для понимания описываемых Венди инсайтов, и практикуйте предлагаемые техники. Вы, возможно, впервые получите набор инструментов, которые повысят ваши ставки в отношениях. Когда партнер унижает вас перед друзьями или членами семьи или говорит что-то вроде: «Ты тупой, если не видишь, что мой путь – единственно верный», вы снова будете знать, как ответить.

¹ Книги, которые не были переведены на русский язык, представлены в тексте с оригинальным названием. – Примеч. ред.

Я хочу подчеркнуть идею Венди – идею, которая является центральной в схемной терапии. Как и с любой другой личностной проблемой, необходимо подходить к нарциссам и тем, кто живет с ними, с состраданием. Большинство нарциссов не «злые» или «плохие», не важно, как они с нами обращаются. Учитесь отстаивать свои права и вместе с тем усердно трудиться. Тогда вы сможете достучаться до уязвимого, одинокого сердца вашего нарцисса. У вас появится гораздо больше шансов убедить партнера проявить свою любящую и заботливую сторону вашей личности.

Лучший способ достичь изменений – начать читать *«Разоружение нарцисса»* прямо сейчас. Как говорит в заключение Венди, «путешествие в саморазвитии может быть и одиноким, и трудным». Но коренные перемены в отношениях, как правило, с лихвой компенсируют ваши усилия.

Я рекомендую эту выдающуюся книгу любому, кто живет с нарциссами, работает с ними или старается им помочь, включая своих партнеров, коллег, членов семьи и психологов.

*Джеффри Янг, доктор философии, директор Центра когнитивной терапии
и Института схемной терапии Нью-Йорка*

Предисловие

Если вы находитесь в отношениях с кем-то, кто демонстрирует черты нарциссичной личности, начинайте читать эту книгу без раздумий. В *«Разоружении нарцисса»* Венди Бехари предлагает набор ценных практических инструментов. С ними мы сможем справляться с эмоциональными трудностями в отношениях с кем-то, кто не пытается сблизиться с нами: нарциссичной личностью.

Этот бесценный гид по выживанию, основанный на двух направлениях науки – когнитивной психологии и интерперсональной нейробиологии, – наполнен полезными советами. Схемы – это обобщенные фильтры. Они определяют наше восприятие и видоизменяют процесс мышления. На протяжении двух десятилетий автор книги погружалась в схемную терапию и психиатрическое лечение людей. Их основная проблема – нарциссизм. Опираясь на научные основы и практический опыт Венди Бехари простым языком описывает образ мышления нарцисса и его видение мира. Часто нарциссы лишены интереса к внутреннему миру других людей.

Интерперсональная нейробиология исследует связи между взаимоотношениями, разумом и мозгом. Наш профессор науки как-поладить-с-нарциссом Венди Бехари всесторонне изучала эту сферу на протяжении многих лет. Она искусно применила знания в своей экспертной области по работе с личностями без эмпатии. Участки мозга позволяют нам вообразить внутренний субъективный опыт – сознание. У нарцисса они могут недостаточно развиты или быть труднодоступны.

Майндсайт – это способность уловить процессы, происходящие в нашем сознании и в сознании других людей, и у нарциссов эта способность часто плохо развита. Следовательно, отношения с таким человеком будут ощущаться как искривленные: все разговоры и взаимодействия будут вращаться вокруг этого другого человека, мало касаясь вас как пары или вас лично.

Эта нехватка эмпатии в отношениях влияет на социальное сознание, которое помогает создавать ощущение баланса и благополучия. Такой дисбаланс приводит к ощущению изоляции и одиночества. Поток мыслей может стать бессвязным, а привычное ощущение жизненной силы – истощенным. Реакция на подобные чувства зависит от вашего склада ума: вы можете начать злиться или отчаиваться, становиться угрюмыми или отстраненными. Или же вы можете испытывать чувство стыда, как будто сделали что-то не то и заслуживаете игнорирования. Такое мироощущение порождает каскад нейронных реакций, очень далеких от благополучия: связности мышления, эмпатии и сострадания в отношениях. Но вы можете рассчитывать на снижение уровня стресса в своей жизни.

Знания, изложенные на страницах этой книги, – мощные средства помощи в стрессовой ситуации. Если вы находитесь в близких отношениях с нарциссом, то сильно нуждаетесь в новых способах понимания этой ситуации и своего поведения – ради гармонии сознания и здоровых отношений.

К счастью, советы в этой книге будут вести вас через трудности одновременно выживания и оптимизации отношений с тем, кто мало дает, а берет так много. Этот путеводитель поможет вам понять механизмы ума и мозга, которые задействованы в ваших отношениях. Уже это окажет большую помощь. Советы же в книге дарят надежду на изменения. Используя основанные на научных исследованиях практические идеи, вы можете открыть двери в новую жизнь – как для вас, так и для вашего нарцисса. Уделите время этой книге и погрузитесь в ее страницы. Вы извлечете пользу, ценность которой – на вес золота. Если отношения с нарциссом создают трудности в вашей жизни, почему бы не начать прямо сейчас? Переворачивайте страницы и начинайте узнавать, как вы можете улучшить свою жизнь.

Дэниел Д. Сигел, доктор медицинских наук, автор книг «Майндсайт. Новая наука личной трансформации», «Внимательный мозг» и «Растущий мозг», соавтор книг The Whole Brained Child и Parenting from the Inside Out, клинический профессор психиатрии Школы Медицины Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе

Благодарности

Я хотела бы сердечно поблагодарить людей, чьи любовь, терпение, руководство и поддержка провели меня через этот процесс. Я бы не написала эту книгу без вас.

Мама, ты подарила мне такую силу и смелость поверить в себя. Моя прекрасная Самья, моя «горошинка», ты – свет моей жизни, ты поистине чудесная и даришь мне и другим столько радости. Мой муж, дражайший Дэвид, я так счастлива, спасибо тебе за подбадривающие и полные заботы слова. Ты видел только мой затылок, пока я работала над этой книгой, и мирился с этим. Мои чудесные Рэйчел и Бен, вы так много для меня значите. Моя сестра Лиза, ее муж Артур, обожаемая племянница Кейлин (мисс Манчкин), вы проявили столько доброты и интереса к моей работе. Моя калифорнийская семья – Дотти, Элиот, Тери, Кейти, Джессика и Исаак, – благодарю вас за щедрые сокровища вашей любви. Моя кузина МэриЛин, также известная как Мадам Кукла, ты – мой творческий и сочувствующий товарищ. Мой бывший муж Абдо, спасибо за твою дружбу.

Джэк Лагос, спасибо тебе за то, что помог разобраться в моей жизни.

Доктор Аарон Т. Бек, как же важен ваш вклад в эту область – его грандиозность неизмерима. Вы предоставили удивительную базу в этой часто сложной профессии, подарив устойчивую философию в качестве основы для моей практики.

Мой ближайший друг и наставник Джефф Янг, ты был моим величайшим вдохновением. Проявления твоего великодушия бесконечны. Благодаря тебе и твоему несравненному таланту я столько узнала. Ты подарил мне не только блестящую модель для работы с клиентами, но и огромную коллекцию сокровенных воспоминаний. Мой милый Вильям Зангвилл, ты всегда готов прийти мне на помощь со своей эмпатией, вдумчивостью, глубокими инсайтами и превосходной метафорой. Моя дорогая подруга Кэти Фланаган, твой успокаивающий голос и теплое сердце неизменно рядом именно тогда, когда я больше всего в них нуждаюсь. Майкл Ферст, спасибо тебе за поддерживающий энтузиазм и безупречные навыки диагностики. Также я благодарна Морин Кхаддер, дорогой давней подруге и изначальному компаньону в развитии идеи, которая описана в этой книге.

Дэн Сигел, наставник и харизматичный педагог, ты делился своей мягкостью, чистой магией, чудесным чувством юмора наравне с уникальным даром оживлять в моем мозгу непонятный и трудный материал, добавляя настолько удивительное новое измерение к моей работе.

Моя дорогая семья коллег и помощников Центра когнитивной терапии в Нью-Джерси, благодарю вас за то, что терпели мои взлеты и падения, нытье и празднование. Как же мне повезло, что меня окружают такие невероятно умные люди, способные поддержать, как вы: Кэтлин Ньюдек, Мэри Берк, Патрис Фиор, Барбара Леви, Робин Спиро, Кэти Коббергер, Роузмэри Эриксон, Лисса Парсоннет, Гэрриет Ахтентух, Маргарет Миеле, Ава Шлезингер, Пол Шотланд, Ирв Финкleshтейн и Боб Джаскиевич. Моя семья из Центра когнитивной терапии в Нью-Йорке, благодарю вас за то, что были такой неотъемлемой частью моей жизни во многих отношениях. Вы, прекрасная группа талантливых и замечательных людей: Уилл Свифт, Марти Слоан, Вивьен Франческо, Джефф Конвей, Трэвис Аткинсон, Мерри Перл, Пэт Макдоналд, Фред Эберштадт, Лилиан и Боб Штейнмюллер, Майк Минервини, Нэнси Рибейро, Сильвия Тамм и все, кто так или иначе был со мной на протяжении долгих лет.

Рич Саймон, ты пригласил меня написать статью по этой теме для *Psychotherapy Networker*, посмотри, что произошло! Ты – невероятный редактор, который постоянно вселяет в меня уверенность как в писателя.

Тесилья Ханауэр, ты не только попросила меня написать для тебя книгу, но и постоянно находилась рядом со мной с энтузиазмом, поддержкой и блестящим вкладом, ни разу не поставив под угрозу целостность моей работы. Эта книга не появилась бы на свет без твоей иници-

ации и вдумчивости. Джесс Биб и Николя Скидмор, наравне с Тесильей, я так высоко ценю вашу превосходную редакторскую работу, предложения и общую теплую поддержку. Жасмин Стар, как же мне повезло, что мне выделили такого теплого, талантливого и энергичного редактора-корректора. Ты удерживала мое настроение на высоте на протяжении всей работы. Ты несравненна! Всему персоналу *New Harbinger Publications* и тем, кто усердно трудился над успешностью моей книги, – глубочайшая благодарность.

Всем остальным членам моей семьи и друзьям – я чувствую себя такой счастливой. И наконец, спасибо вам, мои клиенты – главные источники вдохновения и профессионального развития. Я так признательна за ваше доверие, за ни с чем не сравнимую привилегию знакомства с вашими историями и свидетельствами вашего мужества. Я благоговею перед вами. Ваша открытость и преданность на пути личного обновления всегда будут служить мне напоминанием того, почему я выбрала работу в этой области.

Исправления и дополнения к этому второму изданию были написаны благодаря моей семье из Международного общества схемной терапии. Ваше вдохновение и постоянная поддержка содействовали потоку идей и творческому сиянию. Я бы также хотела выразить огромную благодарность моим читателям. Вы нашли время, чтобы написать мне, даря признание, интересные вопросы и даже критически оспаривая некоторые взгляды. Все ваши глубокие мысли и сердечные истории внесли вклад в это второе издание «*Разоружения нарцисса*». Я благодарна вам за вдохновение на добавление нового актуального материала и тщательную проработку полезных стратегий. Надеюсь, что вы найдете это издание книги информативным и полезным, и я с нетерпением жду продолжения обратной связи.

Введение

Слишком часто люди довольствуются комфортным мнением, игнорируя мышление, вызывающее дискомфорт.
Джон Ф. Кеннеди

Вероятно, вы находитесь в отношениях с нарциссом, раз читаете эту книгу. Чрезмерный эгоцентризм этого человека и его уверенность в том, что ему все должны, снова и снова ранили вас и вредили вашим отношениям. Эта книга может помочь. Она наполнена полезной информацией, разнообразными упражнениями и эффективными стратегиями. Погружение в детали поможет вам вызвать положительные изменения в отношениях с нарциссом. Но прежде давайте бегло взглянем на важность роли, которую играет эмпатия в исцелении отношений, подверженных нарциссичному поведению.

Эра нарциссизма

В последние годы появилось много сообщений журналистов о поведении печально известных телевизионных знаменитостей, спортивных суперзвезд и политиков. Эта информация пролила свет на их образ жизни, сфокусированный на них самих и убежденности: «мне все должны» и «правила не имеют ко мне отношения». Такие термины и фразы, как «нарциссизм», «сексуальная зависимость» и «нехватка эмпатии» смело появлялись в заголовках многих статей и передач (что хорошо подняло продажи моей книги, большое вам спасибо).

Некогда эти выражения встречались лишь в учебниках по психологии и профессиональных диалогах на тему умственного здоровья. Теперь же они повсеместно – в социальных сетях, блогах и разговорах обычных людей. Термин «нарциссизм» стал широко известным и понимаемым. Благодаря этому все большее количество людей радуются и испытывают облегчение: наконец-то есть определение их отвратительному партнеру, любовнику, другу, боссу или члену семьи.

Когда «Разоружение нарцисса» было впервые опубликовано в 2008 году, по этой теме для широкой публики было написано очень мало. Книга содержала совокупность основных черт нарциссизма и стратегий, которые партнеры и возлюбленные могут использовать, взаимодействуя с нарциссом. Я написала эту книгу по большей части в ответ на запрос людей, выражавших подлинную заботу о своих нарциссах. Несмотря на все трудности, они хотели понять своих возлюбленных, изменить и по возможности удовлетворить их нужды.

С учетом всплеска общественного внимания к нарциссизму неудивительно, что в последние годы появилась тьма книг на эту тему. Тем не менее «Разоружение нарцисса» предлагает уникальный подход к этому сложному вопросу. Книга дает исчерпывающее объяснение нарциссизма и навигационные инструменты для партнеров и возлюбленных. При этом она признает реальность: такой человек вряд ли изменится.

Мудрость эмпатии

Подход этой книги иногда вызывает ярость моих коллег, клиентов и читателей. Некоторые говорят, что моя книга призывает к слишком мягкому обращению с нарциссами, которые не способны меняться. Конечно, я понимаю эти чувства. В конце концов, люди часто оказываются обманутыми при взаимодействии с нарциссами. Люди полностью отчаиваются даже после откровенной обнадеживающей речи об установке границ и инструментах эмпатической конфронтации.

Однако в этой трудной ситуации есть потенциальные решения. Чтобы набрать и удерживать темп с нарциссом, используя подход из этой книги, вы должны выстроить важные последовательности – речь идет об эмпатической конфронтации (см. главу 7). Здесь мы приходим к неправильному пониманию и неверному суждению: что именно является эмпатией? Как она вообще может применяться по отношению к нарциссу? Я кратко освещу эту тему чуть дальше во введении и подробно расскажу о ней в главе 7.

Иногда истерзанное сердце и разрушенные надежды не позволяют проявить достаточного терпения или усилий, необходимых для эксперимента с разными подходами. И давайте признаем: для получения успешных результатов требуется больше чем безукоризненное красноречие и тщательно выверенный язык. Нужна система рычагов и настойчивость. Для этого также необходимо четкое понимание того, против чего вы идете, принятие ограничений, скорректированные в соответствии с этим ожидания и готовность усилить последствия. Психологу требуется подобный лазеру фокус, как у олимпийского спортсмена, в сочетании с хорошо прокачанной «эмоциональной мышцей», энергетической выносливостью и способностью быть уязвимым – не просто милым, не просто умным, а самым настоящим.

Большинство книг о нарциссизме призывают не идти, а бежать – подальше от безумца «мне-мне-мне» или самовлюбленной женщины-вампи. Но работая в группах поддержки с женщинами, которые тщательно исследовали этот вариант, я узнала, что это далеко не так легко сделать. Нарциссом может быть ваш супруг или кто-то, кому вы посвятили годы своей жизни, особенно если это отец ваших малолетних детей. Возможно, он не тот, к кому вы готовы отправлять на выходные своих малышей. Также нелегко, когда это ваш начальник или старшая дочь, и вы не готовы увольняться с работы или терять связь со своими внуками.

Может оказаться также, что нарцисс – это кто-то, кого вы любите и понимаете, пленяющий ваше сердце в те краткие моменты, когда его уязвимости и человечности удастся улизнуть из заточения эго. И время от времени он проявляется в качестве теплого и заботливого человека – пусть даже ненадолго. Печально, что он снова превратится в скучающего и незаинтересованного, это всегда лишь вопрос времени. Так же быстро, как проявился, он снова ускользнет. Тогда вы можете задаться вопросом: представляет ли он вас в своих мыслях? Является ли образ верным? Понимает ли он, кто вы, что вам нужно и каково это – быть в вашей шкуре? Это снова возвращает меня к эмпатии – термину, который часто неверно понимают и используют. Этот термин особенно загадочен в контексте нарциссизма. Я получаю много вопросов об эмпатии, особенно таких:

- Разве эмпатия не синоним сострадания?
- Как можно чувствовать эмпатию по отношению к нарциссу?
- Может ли нарцисс когда-либо по-настоящему почувствовать, что творится в душе другого человека?

Некоторые ярчайшие мыслители и представители масс-медиа, включая журналистов, психологов, исследователей, политических аналитиков, антропологов и даже литераторов, исследуют эмпатию с разных сторон. Изучение начинается с зеркальных нейронов и заканчивается размышлениями о моральном сознании. Например, без эмпатии или понимания, как человек может предсказывать будущее, сравнивать себя с другими и удерживать в своем уме весь мир?

«Разоружение нарцисса» рассказывает, как эмпатия способствует эмоциональной стабильности. Многие читатели писали мне о своей борьбе с нарциссичными матерями, свекровями, тещами, сестрами, дочерьми и женами. Поэтому это издание также содержит новый материал о женщинах-нарциссах.

И наконец, признавая, что иногда на самом деле лучший вариант – это завершить отношения, я добавила новую главу: «Поиски выхода: как сбежать от опасного нарциссизма» (см. главу 6). Эта новая глава целенаправленно рассматривает риски и опасности жизни с нар-

циссами. В ней демонстрируется опасное поведение: агрессия, непрекращающиеся аддикции (включая порнографию, неверность, азартные игры и наркотики), потерянный «моральный компас» в сочетании с полным отсутствием совести и уверенностью в том, что они имеют право делать все, что пожелают.

Неизгладимые отпечатки

Незабываемые переживания в ранние годы моей психотерапевтической практики с некоторыми очень сложными клиентами вызвали интерес к нарциссизму. Я была вооружена только туманными остатками информации, которую почерпнула в магистратуре, начальным опытом аспирантуры и интересом новичка к психологии отношений. Поэтому я не была адекватно подготовлена к работе с таким трудным вопросом. Я оказалась в отчаянии, была неуклюжей и старалась защитить себя в работе с этими клиентами. Они могли манипулировать мной как никто другой.

Одна из моих первых встреч с нарциссичным клиентом случилась, когда я была интерном в организации, занимающейся урегулированием семейных конфликтов. Моя работа заключалась в проведении бесед с парами, находящимися на стадии развода. Я должна была помогать им разрешать споры, касающиеся вопросов опекунов над детьми и права на посещение ребенка. Давайте просто скажем, что нырнуть в ледяную воду головой вниз с вершины высочайшей скалы было бы детской шалостью по сравнению с этим.

Мое крещение огнем началось, когда на сессию раньше своей жены пришел привлекательный сорокапятiletний мужчина. Он взглянул (точнее, свирепо посмотрел) на меня, двадцатипятилетнюю девчонку в темно-синем костюме, с планшетом для бумаг и приветственным рукопожатием – и совсем еще «зеленого» эксперта. Не замечая меня, он сел, вздохнул, посмотрел на часы и спросил: «Скажите мне, блин, точно, сколько продлится эта бредовая встреча?» Прежде чем я смогла промямлить ответ, он продолжил: «Когда придет этот психолог?» У меня неплохо получалось не покраснеть, и с натянутой улыбкой я ответила: «Я и есть психолог». Он закатил глаза, с неодобрением откинул назад голову и повернулся, чтобы посмотреть в окно, нетерпеливо постукивая пальцем по подлокотнику своего кресла.

Не уверена, в тот вечер или позднее я начала задумываться о карьере флориста, но я сумела сказать себе: *«Венди, это обозленный мужчина, который проходит через развод. У него в голове куча проблем. Он очень расстроен. Ты справишься. У тебя есть арсенал вопросов, ты репетировала, и у тебя есть приказ из суда. Да, тебе некомфортно с хамами, но ты это преодолеешь. Ты знаешь, как фокусироваться, ты чувствительна к своим клиентам».*

Его жена приехала через пять минут – казалось, что прошло несколько дней. Это была милая женщина, и она сразу же извинилась за опоздание. Она представилась и поздоровалась со своим мужем, который не ответил, и села рядом с ним. Я перешла к началу сессии, уточнив информацию, которую получила из суда. Он продолжал тяжело вздыхать, уставившись в потолок. Она кивала, подтверждая, что вся информация была верна.

После этого я дошла до причины судебного решения о необходимости в разрешении семейного конфликта. Там говорилось, что пара не пришла к согласию относительно опекунов их троих детей. Он предлагал совместное физическое опекунство, она же хотела стать единственным опекуном, предоставляя ему разумное и неограниченное количество посещений. Не успела я дочитать его предложение, как он прервал меня, поднялся на ноги и бросил грозный взгляд на свою жену. Она сразу же опустила голову и сосредоточила свой взгляд на шнурках обуви, в то время как он рявкнул: «Это чистая потеря времени. Не будет никакого урегулирования конфликта. Мы пойдем в суд, и ты посмотришь, что получишь». Потом, глядя на меня, он продолжил: «Внесите это в официальный протокол, мисс Консультант, и также передайте суду, что с меня хватит этого дурацкого урегулирования. Она думает, что может забрать моих

детей, получив свой счастливый развод? Что ж, посмотрим. Единственный способ, чтобы дети имели толковые мозги и успешное будущее – это если они будут жить со мной. Вы знаете, кто я, мисс Советник? Знаете? Я – один из самых уважаемых судебных юристов в этом штате. Так что... удачи вам обоим». Сказав это, он швырнул свои бумаги на пол и вышел.

Сдается мне, что именно в этот момент возникла идея о смене карьеры. Женщина плакала, закрыв лицо руками. И хотя мне хотелось к ней присоединиться, вместо этого я проглотила ком в горле и начала расспрашивать ее о произошедшем. Она сказала, что ее муж на самом деле был очень известным и успешным юристом, и она обречена в суде из-за его репутации и связей. Женщина говорила о его унижительном обращении, которое лишало выдержки и растаптывало эго многих семейных консультантов. Никому не удавалось призвать его к ответственности.

Женщина пояснила, что ее муж – тяжелый человек из-за очень трудного детства. Она сказала, что любит его, но больше не может мириться с его опустошающим поведением.казалось, что никто не может ей помочь. Она недоумевала, как милый и чуткий в детстве мальчик мог стать таким подавляющим эгоистом в настоящем. Мы вместе вздохнули. Я ее поддержала некоторыми рекомендациями, и после этого сессия завершилась. Я сдала свой отчет о недостижении согласия и больше их не видела.

Время от времени я думаю об этой паре, задаваясь вопросом, удалось ли кому-то достучаться до него? Что случилось с детьми? Что случилось с ней? Я отчетливо помню момент дискомфорта – у меня поднималась температура, учащалось сердцебиение, желудок завязывался в узел. Любовь к словам, неплохие навыки общения и хронический восторг от состояний человека – все это заглушалось незнакомым и шатким ощущением потери чувства уверенности. Клиент растоптал мой пыл и поставил под сомнение решимость двигаться к цели. Это был первый из нескольких подобных отрезвляющих опытов в начале моей карьеры. Как всегда говорит мой муж: «Ты не знаешь, чего не знаешь». Мне пришлось многому научиться, чтобы взаимодействовать со сложными нарциссами.

Ключевые решения

Что выводит людей из себя? Любой, кто меня знает, подтвердит интерес к этому вопросу. Мой эмоциональный арсенал еще нуждается в расшифровке. Потратив изрядное количество времени на понимание собственного потенциала, я поняла важность и ценность личных открытий, которые постоянно возникают.

Более двадцати лет назад мне очень повезло встретиться с несравненным доктором Джеффри Янгом. Он научил меня интегрировать философию психотерапии (исключительно когнитивную терапию на тот момент) в рамках его четко структурированной модели схемной терапии – превосходный подход к работе с проблемами нарциссизма. Я в вечном долгу перед ним за невероятно глубокое воздействие, которое он оказал и продолжает оказывать на мою жизнь.

В 2003 году я познакомилась с доктором Дэниелом Сигелем, одаренным мастером интерперсональной нейробиологии. Мое обучение у Дэна было в высшей степени воодушевляющим и ускорило продвижение в работе с одними из самых сложных клиентов. В моем арсенале появилась наука о мозге, которая усилила убедительность и действенность трудного, сложного процесса работы с отношениями в психотерапии. Уменьшились уровень стыда и высмеивания, связанные с поиском помощи для решения эмоциональных проблем. Клиенты начали понимать, как мозг функционирует в качестве пристанища жизненного опыта. Память позволяет получать доступ к старым болезненным событиям, а защитная реакция клиентов ослабевает. Больше они не боятся ярлыка сумасшедшего или слабого. Кроме того, научный аспект устраняет некий скептицизм, который присутствует у многих начинающих терапию.

Обмен мудростью

Прошло много лет после той мучительной встречи в офисе по урегулированию семейных конфликтов. Долгое время я провела в борьбе, экспериментируя, исследуя и прорубая свою нишу. Теперь по иронии судьбы меня считают экспертом по нарциссизму, так как я долгие годы работала с этой группой людей и их «жертвами». Состав моих клиентов – это по большей части нарциссичные мужчины, в меньшем количестве – нарциссичные женщины. Я не уверена, как можно объяснить эту страсть. Мои коллеги, как правило, почесывают затылки. Они находят это увлечение несколько необычным, даже мазохистским. Большинство психологов содрогаются при мысли о работе с нарциссами, и многие из них не приняли бы подобных клиентов. Все, что я могу сказать, – это стало приносить мне большое удовлетворение в плане профессионального роста и в работе терапевта и педагога.

Не всякий нарцисс желает меняться, но некоторые хотят – с достаточным набором рычагов, поощрений и помощи. Однако цель этой книги не в этом. Ее намерение – помочь тем, кто пытается иметь дело с нарциссичным человеком. Она определит и проиллюстрирует различные типы нарциссизма. Книга предложит объяснения, почему и каким образом нарциссизм развивается как часть личности. У вас появятся руководство и инструменты для эффективного выживания и даже процветания в отношениях с такими непростыми ребятами. Она также поможет вам определить собственные жизненные шаблоны и темы личной жизни, которые могут тянуть вас к нарциссичным людям. Вы узнаете, почему вам становится неуютно и вы впадаете в ступор, когда имеете с ними дело. Она поможет вам развить рефлекслирующий и твердый голос при общении с вашим нарциссом о намерениях, потребностях и ожиданиях. Эта книга поможет не только пройти сложные испытания, но и достичь улучшений и удовлетворительных моментов при взаимодействии с нарциссом.

Почти все эксперты в этой области соглашаются с тем, что 75 % нарциссов – мужчины (именно по этой причине я чаще использую здесь местоимения мужского рода). Это связано с такими качествами, как агрессия, конкуренция, ограниченная привязанность к другим людям, доминирование. Социальные нормы, особенно в том, как они применяются к вопросам природы и воспитания в развитии ребенка, также влияют на эти показатели.

Женщины тоже могут быть нарциссичными, но они выражают эти качества преимущественно в сфере внешности или тщеславия, статуса их детей или семьи, их ценности в качестве воспитателя или сиделки. Кроме того, нарциссичные женщины склонны к менее явным проявлениям этого синдрома. Они скорее проявляются как мученицы, нытики и жертвы. Конечно, вы также будете встречать напыщенных дам и див, которые похожи на соратников мужского пола в своем агрессивном поиске внимания и восхищения.

Сходство между нарциссами мужского и женского пола заключается в постоянном отвлечении на свою ненасытную потребность быть в центре внимания, что может выражаться явно или скрыто. Это ограничивает или даже уничтожает их способность проявлять эмпатию и сочувствие. Возможно, вы даже слышали такой термин – «нарциссическая травма». Это относится к динамике, в которой для нарцисса просто сказать «прости меня» равносильно признанию «я худший человек на земле». Несмотря на всю свою браваду, их легко ранить критикой, разочарованием в них других людей, различными точками зрения, нехваткой внимания или комплиментов, игнорированием и даже их собственными ошибками. Но вы не обязательно будете знать о том, что задела их чувства. Они прекрасные мастера маскировки. Вместо того чтобы выглядеть уязвленными, они швырнут в вас свои самые колючие слова, будут избегать вас или же потребуют ваших аплодисментов за что-нибудь другое. Вы можете обнаружить, что сдаетесь, извиняетесь в попытке смягчить их безжалостные реакции и привести в порядок изорванные в клочья эго.

Но это не обязательно должно быть так. Существует способ сохранять спокойствие и чувство собственного достоинства при взаимодействии с нарциссичными людьми. Первый шаг – развить понимание нарциссизма и того, как он возникает – это тема главы 1. Вы осознаете, что сложности межличностного взаимодействия – не обязательно из-за вас. Это также поможет найти эмпатию и в некоторых случаях даже сострадание по отношению к вашему нарциссу, что принесет вам больше покоя в душе и потенциально улучшит отношения.

Глава 1. Фрейминг² ситуации: к пониманию нарциссизма

*Множество людей ведут свою жизнь в тихом отчаянии.
Генри Дейвид Торо*

Нарцисс одновременно привлекает и отталкивает. Он похож на современного сэра Ланселота с непередаваемым шармом и украшенный сияющими доспехами нашего времени: красивым портфолио и ослепительными приобретениями. Остерегайтесь! Этот рыцарь – мастер иллюзий. На самом деле он может быть откровенно опасным. Он может соблазнить вас своими достижениями, разумом и кажущейся безупречной самоуверенностью. Однако его заносчивость, снисходительность, чувство вседозволенности и нехватка эмпатии – зловещие обидчики. Они неизбежно ведут к досадным межличностным стычкам и хроническим трудностям в долговременных отношениях.

Ее можно увидеть в самой модной дорогой одежде, важно шагающей по коридорам головного офиса корпорации, вооруженной дипломатом. Ее роль – самая главная на вечернем собрании родителей и учителей. Или она делегирует полномочия на собрании общественной организации. Она также может иметь поразительное сходство с женщиной с обложки последнего местного женского журнала, облаченной в бюстгальтер пуш-ап, демонстрирующей самую современную швабру для покупателей. Эта девушка будет первой, кто вам сообщит обо всем такими словами: «Ну я не то чтобы хвастаюсь, но...», или: «Я не хочу жаловаться, но...», или: «Не думаю, что любая другая женщина смогла бы с этим мириться...»

Она даже может быть замужем за описанным ранее привлекательным воином. Свои потребности, любезно усмиренные его невиданной доблестью, она будет делить только с теми, кто наглаживает ее самопожертвование и восхищается: «Я не знаю, как ты это делаешь». На самом деле эта милая и вместе с тем невозмутимая матрона-великомученица жаждет аплодисментов, даже когда ее самоуверенная поза заставляет нас дрожать, как будто мы слушаем скрип гвоздя по меловой доске.

Коротко о нарциссе

В психотерапии мало более сложных случаев, чем работа с нарциссом – вот что мне удалось узнать за 20 лет практики с людьми этого типа. Только условие набравшегося храбрости партнера «Иди за помощью или убирайся» вынудило его прийти на терапию. Или его босс поставил перед ним ультиматум после бесконечных жалоб о сложном характере. Возможно, он не так быстро двигается вверх по карьерной лестнице, как сам хотел бы, и ищет способ получить привилегии. Он может быть вовлечен в судебную тяжбу и верит, что терапия станет преимуществом в его жизни. Изредка и с неохотой нарциссы приходят на терапию просто потому, что им одиноко, они страдают от депрессии или тревоги.

Так как же нам назвать такой тип личности – тот, который выбивает у вас почву из-под ног любопытными парадоксами характера? Хотя эти люди кажутся собранными и самоуверенными, иногда со слащавым остроумием они могут очень быстро выдернуть коврик из-под ваших ног, доводя до ужаса, слез, тоски или отвращения. Мы называем этих людей нарциссами. Большинство нарциссов – это мужчины, так что я буду преимущественно использовать местоимения мужского рода и примеры с участием мужчин на протяжении этой книги. Однако в конце этой главы вы найдете материал об особенностях женщин-нарциссов.

² Фрейминг – своеобразная форма подачи информации. Так, одно и то же выражение может быть представлено как в негативном, так и позитивном свете. – Примеч. ред.

Упражнение «Является ли ваш нарцисс сложным человеком?»

Прочитайте перечисленные ниже пункты и поставьте галочки напротив тех, что описывают поведение нарцисса. Ставьте галочку только в том случае, если черта проявлена чрезмерно, то есть проявлена чаще, чем не проявлена.

- Поглощен собой (ведет себя так, будто все вращается вокруг него/нее).
- Проявляет вседозволенность (создает правила и нарушает их).
- Унижает (принижает и издевается над вами).
- Требовательный (требует всего, что захочет).
- Не доверяет (находит подозрительными мотивы, когда вы милы по отношению к нему/ней).
- Перфекционист (имеет жесткие высокие стандарты, все должно делаться либо как он/она хочет, либо никак).
- Сноб (считает себя выше вас и других, легко впадает в скуку).
- Ищет одобрения (требует постоянной похвалы и признания).
- Не проявляет эмпатию (его не интересует понимание вашего внутреннего переживания либо он не способен это делать).
- Не страдает угрызениями совести (не может по-настоящему извиниться).
- Дотошный (слишком поглощен деталями и ненужными подробностями).
- Зависимый (не может избавиться от старых привычек, использует их для самоуспокоения).
- Эмоционально отстраненный (держится подальше от чувств).

Если вы отметили по меньшей мере 10 из 13 качеств, значит, ваш сложный человек, скорее всего, соответствует критериям явного неадекватного/дезадаптивного нарциссизма. Это самая распространенная и трудная форма. Этот тип нарцисса вызывающе агрессивен и трудноуправляем. Я называю его явным неадекватным/дезадаптивным нарциссизмом для отличия от других форм нарциссизма, таких как скрытый неадекватный/дезадаптивный нарциссизм и здоровый нарциссизм, о котором я расскажу чуть позже. Термины «явный» и «дезадаптивный» (неадекватный) соединены здесь, чтобы обозначить наблюдаемую неспособность адекватно встраиваться, приспосабливаться или подстраиваться под окружающие условия или базовые ожидания в отношениях. Если ваш человек на самом деле действительно явный дезадаптивный нарцисс, не отчаивайтесь. Вы и так понимали, что в вашей жизни не все гладко. Возможно, вы не знали, как назвать такого человека и что с этим делать. Но вы на верном пути. Продолжайте читать.

Если вы отметили меньшее количество пунктов в списке, возможно, вы имеете дело с трудным, но менее буйным нарциссом. Нарциссизм встречается в разных формах: от здорового до явного и скрытого дезадаптивного. Я дам определения каждому из этих различных типов в данной главе.

Кто такой нарцисс

Термин «нарциссизм» берет начало из древнегреческого мифа о Нарциссе. Его обрекли на вечную любовь к своему отражению в горном пруду – в качестве наказания за отказ принять дар любви Эхо, молодой горной нимфы. Нарцисс никогда не мог овладеть образом, которого жаждал и чье отражение видел в пруду. Из-за этого он просто зачах и со временем был превра-

щен в прекрасный цветок. Мораль эмоционального мифа в том, что истинная красота и способность быть любимым расцветают, когда навязчивая и чрезмерная любовь к себе исчерпана.

Нарциссы часто поглощены собой и озабочены потребностью достичь совершенного имиджа (признания, статуса, зависти). Они мало либо вообще не способны слушать, заботиться или понимать потребности других людей. Эта поглощенность собой может оставить их без истинной близкой связи с другими – той, которая предлагает понимание, сохранение в безопасности и любви в мыслях и сердце другого человека. Такие связи позволяют нам постичь на собственном опыте различие между любовью к себе и любовью другого человека. Понимание того, как соблюдать баланс между вниманием, направленным на себя, и вниманием, направленным на других, – это важная часть детского развития. Это фундаментальный жизненный урок, способствующий развитию взаимности, ответственности и эмпатии по отношению к другим. К сожалению, этого крайне не хватает в раннем развитии нарцисса.

Нарцисс может путешествовать по жизни, демонстрируя дерзкое и кричаще хвастливое эго. При этом, сам того не зная, он тоскует, как и все мы, по неповторимому, тихому и безопасному убежищу в сердечных человеческих объятиях. Нарцисс может мало или совсем не демонстрировать заботу о ваших потребностях и чувствах. Он желает только получать внимание за счет вседозволенности и несносности. Но истина в том, что он на самом деле жаждет более глубокой и сильной связи. Нарцисс просто не может осознать, понять или принять эту потребность. Скорее, он склонен рассматривать идею эмоционально близкой связи как слабую и убогую. Свои нереализованные желания он считает неприемлемыми, потребности – обманутыми. Он лишь ищет вашего внимания при помощи очаровательного и вместе с тем обескураживающего поведения.

Истоки нарциссизма

Когда-то давно этот амбициозный хвастун был просто маленьким ребенком со своими желаниями, потребностями и чувствами (как и любой другой ребенок, который приходит в этот мир). Почему же он решил, что имеет право находиться в центре сцены, под лучами исключительности, где правила применяются к другим, но не к нему? Давайте взглянем на несколько возможных объяснений.

Избалованный ребенок

Одна теория предполагает, что нарцисс мог вырасти в доме, где ему внушали: «Ты особенный, ты лучше других». Обычно это дом, в котором было очень мало ограничений, а последствия за нарушение правил и границ отсутствовали вовсе. Его родители не научили нарцисса, как справляться с дискомфортом или терпеть его. Возможно, ему крайне во всем потакают. Такой сценарий создал в нем предпосылки к воссозданию подобных ситуаций во взрослом возрасте и подготовил почву для развития этого совершенно избалованного нарцисса.

Зависимый ребенок

Другое предположение – один или оба родителя пытались сделать жизнь ребенка как можно более беспроblemной. Вместо обучения ребенка и развития у него соответствующих возрасту навыков, чтобы справляться с задачами и социальным взаимодействием, его родители, возможно, делали все за него. В результате его лишили чувства собственной дееспособности и научили беспомощности и зависимости. Возможно, он вырос с ощущением, что все обязаны обо всем позаботиться. Тогда ему не придется иметь дело с чувством безысходности, потенциальным унижением из-за плохого решения или осознания, что он неудачник.

Одинокый, обделенный ребенок

Самая популярная версия типичного источника нарциссизма – ребенок рос с ощущением, что любовь к нему носит условный характер и основана на его результатах. Возможно, родители ожидали, что он будет лучшим. Они внушали ему мысль: быть чем-то меньшим, чем совершенным, – это быть дефективным, неадекватным и нелюбимым. Или его научили, что любовь условна и зависит от обстоятельств. Вероятно, им манипулировали так, чтобы он поверил: его эмоциональные потребности могли быть удовлетворены, только если он стремился достичь превосходства. Возможно, его родители хотели испытывать гордость за счет достижений ребенка. Ему запрещалось смущать их средними результатами.

Этот сценарий может осложняться различным поведением каждого из родителей. Один из родителей таких детей часто критикует и заставляет их чувствовать себя недостаточно хорошими, что бы они ни делали. А потом их может нежно любить, гиперопекать или использовать второй родитель. Ребенок может удовлетворять их требования и ожидания, чтобы получить ограниченное внимание, избегать критики и стыда. В ответ на такую глубокую эмоциональную депривацию³, манипуляцию, контроль и заглушение его драгоценного и уязвимого маленького «Я» ребенок развивает определенный подход к жизни. Этот подход характеризуется такими принципами, как «Мне никто не нужен», «Никому нельзя доверять», «Я сам о себе позабочусь» или «Я вам покажу».

Его не любили за то, каким он был мальчиком, не направляли и не поощряли на поиски своих истинных склонностей. Его не держали на руках, он не чувствовал себя в безопасности и безусловно обожаемым. Ему не показали, как примерить на себя чью-то ситуацию или почувствовать внутреннюю эмоциональную жизнь другого человека. В его опыте, где личные взаимодействия были лишены эмпатии, не было ролевой модели. Вместо этого его стыдили, терроризировали чувством неполноценности, как прямо критикуя, так и сдерживая эмоциональное питание, а зачастую и физическую теплоту. Его заставляли чувствовать, что с ним что-то не так, а желание ласки и внимания – это проявление слабости. В качестве обороны он собрал все, что мог для защиты от боли, которая ассоциируется с подобными жизненными темами.

Сборная солянка

Возможно, вы также обнаружили, что «его величество» и «ее высочество» лучше всего можно описать комбинацией предложенных выше причин. С учетом сложности человеческих взаимоотношений (и реакций) неудивительно, что люди получают свой характер в результате комбинации, а не одного единственного фактора.

Избалованно-зависимый. Вашего нарцисса можно лучше всего охарактеризовать как одновременно избалованного и зависимого. В этом случае он не только будет вести себя дерзко и чувствовать свое превосходство (неудивительно, его семья демонстрировала своим примером поведение из серии «мы лучше других»). Родители всегда обслуживали и спасали его, вместо того чтобы помочь развить необходимые навыки независимости и ситуативной зависимости. Поэтому нарцисс может ощущать свою зависимость и некомпетентность. Во взрослом возрасте он может вести себя так, будто ему все должны, и будет ожидать обожания и потакания своим прихотям. Или же он может избегать инициативы и принятия решений, потому что у него есть базовый страх выставить себя на посмешище, продемонстрировав свои ограничения и промахи, принимая повседневные решения в жизни.

³ Сокращение либо полное лишение возможности удовлетворять основные потребности (психофизиологические или социальные). – Примеч. ред.

Обделенно-зависимый. Еще одна комбинация, которая может характеризовать вашего нарцисса как одновременно обделенного и зависимого типа. В этом случае его легко обидеть, он также будет зависимым, нуждаясь в подтверждении от других своего превосходства и управления своей жизнью. Тайно он ждет от других защиты от глубокого чувства стыда из-за собственной дефективности, одиночества и неадекватности. Он может показаться нуждающимся и сверхчувствительным, нежели требующим и хвастливым. Он может проявлять признаки зависимости от самоуспокаивающего поведения, такого как работа, трата денег, азартные игры, порнография, переедание и так далее. Его можно назвать дорогим в обслуживании типом. Он может столкнуться с чувством беспомощности при выполнении сложного задания или оказаться предметом насмешек в словесной перепалке. В этом случае его чувствительность к собственной глупости и дефективности может либо завести его в тираническое состояние низости, типичное для нарциссов, либо стать причиной исчезновения за каменной стеной его тихой бездны/преисподней.

Некоторые эксперты считают, что проявления нарциссизма могут произрастать из биологически определенных личных качеств. Но большинство чувствуют, что они возникают вследствие комбинации ранних детских переживаний и биологического склада или темперамента. Важно отметить, что многие дети растут в условиях, подобных тем, которые описаны выше, не становясь нарциссами. У этих детей могли быть любящие бабушки или дедушки, которые заполняли пустоту. Учителя, опекуны или другие ролевые модели также могли внедрить здоровые и адаптивные дисциплинарные инструменты. Обычно имеет место взаимодействие биологического влияния и влияния среды в создании личности и характера.

Упражнение «С нарциссом какого типа имеете дело вы?»

Подумайте о нарциссе, с которым имеете дело. Посмотрите, можете ли вы определить его или ее тип из приведенных ниже списков. Отметьте любые склонности, которые свойственны вашему нарциссу. (Конечно, если вы знаете историю детства этого человека, возможно, вы уже получили довольно полезные подсказки.) Это упражнение поможет вам определить самые распространенные формы нарциссизма, особенно обделенный тип. Однако в индивидуальных чертах и состояниях может наблюдаться значительная вариативность. Если вашему нарциссу не находится четкого соответствия ни в одной из представленных ниже категорий, возможно, он или она могут быть более выраженными представителями исключительно избалованного или зависимого типа.

Избалованно-зависимый

Говорит так, будто имеет превосходство перед другими, идет ли речь о внешнем виде, уме, достижениях или других вопросах. (Например: «Ну у меня же все-таки образование Лиги Плюща».)

Ожидает особого внимания практически от всех или ведет себя так, будто бы правила к нему или к ней не относятся. (Например: «Что значит, я должен *подождать*, пока мне предложат место?»)

Перебивает других во время разговора, полагая, что его или ее слова имеют гораздо большую важность. (Например: «Нет-нет, на самом деле проблема в том, что...»)

Склонен к вспышкам гнева или избеганию, когда он или она не могут что-то понять или когда что-то идет не так, как они хотят. (Например: «Что

значит, ты не забронировала столик? Я настаивал на том, чтобы пойти в кафе „Гранд“!»)

Говорит многоречиво и считает себя экспертом в любой области, которого не следует перебивать. (Например: «Я считаю...», «По-моему...», «Так вот, как я тебе и говорил... бла, бла, бла».)

Обделенно-зависимый

Постоянно напрашивается на комплименты, ищет признания и одолжений; чувствует себя небезопасно и неполноценно под кажущимся прочным фасадом. (Например: «Так тебе действительно понравилось то, что я сделал, да?», «Мне идет, тебе не кажется?»)

Требуется объяснений и разъяснений в разговорах, часто чувствует, что люди пытаются задеть его, унижить или воспользоваться им. (Например: «Что именно ты говоришь обо мне?», «Ты говоришь, что я лжец?», «Так, значит, ты думаешь, что я не способен ничего делать хорошо?»)

Отворачивается и прячется от вас, когда испытывает разочарование или обиду; считает, что имеет право защищать свое эго посредством нападений, переключения внимания или потребления. (Например: «Да как ты смеешь!», «Конечно, чего мне ожидать, с твоей-то ограниченностью», «Я тебе покажу».) Слишком много работает, переезжает, поглощен проектами, которые никогда не завершаются, постоянно сидит в интернете, много пьет, имеет интрижки на стороне, тратит слишком много денег.

Просмотрите еще раз отмеченные вами пункты и постарайтесь заметить, относится ли ваш нарцисс больше к избалованно-зависимому или к обделенно-зависимому типу. Как вариант, вы можете обнаружить, что ему присущи все или почти все черты из обеих категорий. Вероятно, это указывает на классические причины нарциссизма: одинокий, обделенный вниманием ребенок. Такие люди склонны обладать всеми перечисленными выше склонностями и задействовать их в определенных обстоятельствах, напоминающих им о детстве.

Если ваш нарцисс – это избалованно-зависимый тип, перемены потребуют большего акцента на установлении границ. Такому нарциссу также нужно будет записаться на какие-то уроки по принятию чувства беспомощности. Для обделенно-зависимого типа вам потребуется акцентироваться на игнорировании хвастливых комментариев. Вместо этого попробуйте обращать внимание на «обычные» милые проявления нарцисса и его любезности. Таких людей нужно также призывать к ответственности за вспышки гнева и поддерживать в них развитие рефлексивных инструментов самоконтроля. Создание совместных стратегий по выходу, таких как тайм-ауты, тоже пойдет на пользу.

Конечно, причины и проблемное поведение будут носить уникальный характер у каждого отдельно взятого человека. Требуется индивидуальный подход. Я подробнее остановлюсь на этих вопросах и на смене стратегий, а также на других вмешательствах, нацеленных на изменения, в следующих главах.

Волшебник: исчезающий, когда пора переместить фокус на вас

Нарцисс постоянно озабочен тем, как получить первое место в гонке за высшую эмоциональную автономию. Это означает, что ему никто не нужен и он может рассчитывать только на себя. Его личные устремления и трудности обычно тщательно скрываются под маской успеха, власти, амбициозности, добродетели или какой-то комбинации из перечисленного. Он может искать славы, стать участником соревнований среди радиолюбителей или бессменным тамадой. Возможно, он всегда готов спасти молодую девушку, настойчиво доказывать некую точку зрения, пока вы не закричите: «Хорошо, сдаюсь!», или развлекать вас. Он может травить байки, хвалится своими связями или длинным перечнем пафосных и эффектных метафор. Однако его эмоциональная грамотность из-за отстраненности и гиперавтономности ограничивает способности к эмпатии или же полностью ее пресекает.

Когда вы находитесь с эмпатичным человеком, вы это знаете. У вас есть ощущение, что этот человек по-настоящему вас понимает. Кажется, что люди с эмпатией разделяют ваши чувства и переживания, даже если имеют другую точку зрения. Эмпатия – то самое ощущение, когда вы чувствуете другого человека. Это способность и желание представить себя в чужой шкуре. Ее можно отделить от сострадания, так как это не просто ощущение жалости в связи с чьей-то болью, это искусство сонастройки с ним, позволение резонировать внутри вашего собственного тела и ума. Это одно из самых мощных связующих качеств в здоровых отношениях, и его отсутствие может быть губительным. Дэниел Гоулман в книге *«Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ»* выносит предположение, что тот, кто не сопереживает другим, может обращаться с ними скорее как с предметами, нежели как с людьми.

То он есть, то его нет

Недостаточная эмпатия нарцисса может проявляться по-разному. Например, вы наконец смогли вставить слово в разговор с нарциссом, прося его настроиться на ваш мир. Он с большой вероятностью внезапно превратится в великолепного Гудини, исчезающего прямо перед вашими глазами. Такой нарцисс может буквально выйти посреди вашего разговора или объявить о «чем-то» важном, что ему немедленно нужно сделать. Хотя женщины-нарциссы тоже могут так поступать, чаще это случается с нарциссами мужского пола.

И когда жизнь помещает вас в более критичные ситуации, такие как проблемы со здоровьем или другие кризисы личного характера, нарцисс еще больше укореняется в своем отсутствии. Внезапно вы обнаруживаете, что вам необходимо сосредоточить внимание на себе, возможно, борясь за свою жизнь или жизнь дорогого вам человека. В это же время «испытывающий неудобства» сами-знаете-кто становится еще более невероятно отвратительным, неотзывчивым, эгоистичным или отстраненным.

Когда мой отец был сильно болен и в конечном итоге умирал, мои склонные к самопожертвованию клиенты чувствовали себя виноватыми из-за сессий, несмотря на мои многократные заверения, что я на самом деле хотела быть там с ними. Мои нарциссичные клиенты, напротив, часто казались заметно раздраженными, если я приезжала на сессию с небольшим опозданием после посещения больницы.

За доспехами из режимов совладания

Реакции нарцисса быстрые и разнообразные. Он может попытаться заставить вас почувствовать себя глупо и неразумно. Например, принижая за ваши «глупые» эмоциональные потребности, когда вы о чем-то просите или озвучиваете жалобу. Он может обращаться к вам с настойчивым (и избегающим) монологом о различиях между яблоками и апельсинами, жела-

ниями и потребностями, о Платоне и Аристотеле, демократах и республиканцах, или всевозможных других вещах, не имеющих отношения к делу.

Он может предложить вам ответ вроде «Я не знаю, чего ты от меня хочешь» и потом указать на все то, в чем он является лучшим и безупречным. Нарциссы постоянно скрывают свое чувство небезопасности, чтобы никто не мог их ранить, унижить, разочаровать или снова использовать. Однако прятаться за ложной бравадой означает лишаться многих радостей и печалей близости и вместе с ними многих своих душевных порывов.

Если вы находитесь в романтических отношениях с нарциссом, то можете попросить совершить экскурсию по его внутреннему эмоциональному миру или пригласить прогуляться по вашему. Но нарцисс может опасаться появления того одинокого маленького ребенка из детства. Вполне вероятно, что он боится вступать в контакт с этим ребенком, воспринимая его как неполноценного, одинокого и постыдного маленького вредителя. Поэтому он будет отталкивать его еще дальше из своего сознания любым возможным способом. Делая это, нарцисс также отталкивает и вас. Это отсутствие эмоциональной близости может оставить вас с чувством одиночества, даже когда нарцисс находится рядом с вами.

Одна клиентка, которая была замужем за нарциссом, сказала, что ей было не так одиноко, когда он уезжал, чем когда он был дома в одной комнате с ней. Когда муж отсутствовал, у нее не было ожиданий. Когда же он был дома, его неспособность к эмоциональной доступности оставляла ее с гораздо большим чувством одиночества и обделенности. Он, к несчастью, был погружен в свою избегающую стратегию эмоционального безмолвия. Для него любая демонстрация своей уязвимости ощущалась бы как соединение их двоих в отношениях потребности и зависимости. Это невыносимо для нарцисса, чья миссия – полагаться исключительно на самого себя.

Мэриот Соломон, доктор философии, директор терапевтического тренинга в Институте Lifespan Learning⁴, пишет в своей книге *Narcissism and Intimacy* (1992), что нарцисс боится потерять чувство себя, когда оказывается в эмоциональном слиянии. Для нарциссов близость ощущается как удушающее и опасное место.

Мантры: его и ее

«Я не буду ни в ком нуждаться» – это громкая мантра самовнушения для нарцисса, особенно для мужчины. «Ты мне должен» – более распространенная повторяющаяся песня женщины-нарцисса. Эти базовые темы, конечно, находятся целиком за пределами сознания нарцисса. Это автоматическая мелодия, которая постоянно звучит в фоновом режиме благодаря въевшимся воспоминаниям. Сложная система памяти также является местом, где хранятся изрядно поношенные маски для самосохранения, которые помогают справиться с ситуацией.

Маски

Маски нарцисса позволяют ему трансформировать потенциально болезненные состояния в терпимые, возможно, даже комфортные переживания. Использование масок – это способ переключиться в другую форму бытия при столкновении с некомфортными, расстраивающими чувствами. Эти маски можно воспринимать как метафору для защиты, также известную как режим совладания.

Режим – это просто состояние бытия. Мы все перемещаемся от одного режима к другому. Например, в один момент мы можем находиться в режиме отдавания и самопожертвования, а в следующий момент обнаружить, что мы переместились в режим одиночества и уязвимости. Вот несколько самых распространенных режимов, или масок, нарцисса:

⁴ «Обучение длиною в жизнь». – Примеч. пер.

- издевательство;
- хвастовство;
- наличие зависимостей, способствующих самоутрачению;
- вседозволенность.

В главе 5 предлагается более подробное обсуждение каждой из этих масок и объясняется, как эффективно с ними работать. Другие маски, которые может использовать нарцисс, – это трудолюбивый, спасатель и морально благочестивый мученик. Стратегии, предлагаемые для четырех самых распространенных масок, можно адаптировать для работы со всеми остальными.

Неудовлетворенные потребности: стратегия нарцисса в решении проблем

Многие нарциссы формируют понятие, что потребности никогда не будут удовлетворены в дальнейшей жизни. Основывается это на их скрытых и явных воспоминаниях неудовлетворенных потребностей в детстве. Этот страх лежит в основе хрупкой и бездушной привязанности нарцисса к другим людям. Он компенсирует этот страх неудовлетворения при помощи прекрасно реализованного чрезмерно независимого стиля поведения. Эта комбинация страха и гиперкомпенсации также ведет к недостаточной близости с самим собой, к огромному пробелу в познании себя.

Когда нарцисс пытается избежать этих проблемных чувств, он может автоматически переключиться на один из способов приспособления, перечисленных выше. Он надевает ту маску, которая больше соответствует его потребностям в данной ситуации. Эти дезадаптивные способы приспособления лежат в основе некоторых характерных негативных стилей поведения, которые вы, возможно, переживаете с вашим нарциссом. К сожалению, эти маски приводят к повторному возникновению тех чувств, которые он стремится избегать, воссоздавая слишком знакомое чувство стыда, одиночества, недоверия и обделенности из своих детских переживаний. Например, стремясь не чувствовать свою неловкость в обществе, он будет жаловаться на скуку или же пустится в свой коронный монолог на какую-нибудь эзотерическую тему. В результате он выглядит не только неловко, но еще и грубо и беспардонно.

Джеффри Янг, основатель схемной терапии (которую я буду исследовать в главе 2) и эксперт по нарциссизму, пишет о высокой цене, которую человек платит, пряча свое истинное «Я»: потеря радости, спонтанности, доверия и близости. Он описывает, как нарцисс может выглядеть хорошо на поверхности своего ложного «Я», но внутри он по-прежнему чувствует себя неполноценным и нелюбимым.

Скрытый нарциссизм

Время от времени нарциссы появляются в маскирующей упаковке и продолжают производить на вас впечатление напыщенным, хоть и утонченным, великодушием. Эти морально непогрешимые мученики вечно указывают на то, что является «правильным» и «неправильным» образом жизни в этом мире. Они постоянно отделяют себя от «людей с предрассудками» и тех, кто «эгоистичен и ленив». Быстро приходя на помощь, скрытые нарциссы с радостью находят решение всех ваших проблем. Они будут разглазывать о своей философии касательно спасения вашей души, используя такие слова, как «следует» и «должен», «всегда» и «никогда», «все или ничего». Они провозглашают, что мир был бы лучшим местом, если бы люди просто обращали внимание на правила и следовали им (их правилам, конечно же!).

Скрытый нарцисс гордо заявляет о своей верности истине. Он предлагает свою безупречную скромность и человеческое несовершенство в попытке произвести на вас впечатление. За

этой вуалью он скромно признает свою верность интенсивному самосовершенствованию. Он может заявить: «Конечно, я мог бы сказать о своем пожертвовании в десять тысяч долларов, которое сделал для гуманитарной организации, но я не такой человек. Мне не нужна похвала за мою благотворительную деятельность».

Скрытый нарцисс может какое-то время прятаться за фасадом морально здорового служения, но подождите. Как и все нарциссы, он жаждет славы и признания. Это лишь вопрос времени, прежде чем он окажется в плену пульсирующей боли обделенного, одинокого внутреннего ребенка, который стремится быть замеченным как-то по-особенному. Он запикивает этого досаждающего ребенка внутрь себя и обнажает свой волчий голод по признанию в качестве уникального человека – не простого земного, но кого-то близкого к архангелам. Он нетерпелив к простым желаниям любви и привязанности и мало уверен в возможности их достижения. Но нарцисс стремится к великому признанию и одобрению для подтверждения своей ярко декларируемой эмоциональной независимости.

Ему особенно трудно избежать боли, которую он чувствует, когда почести, дарованные ему за его великодушие, недостаточно великолепные или если луч внимания гаснет слишком быстро. Со временем возмущение и разочарование из-за того, что он дает и делает, возрастает. Увеличивается нехватка в постоянной похвале, и туго натянутый канат его характера, кажущегося цельным и собранным, вырывается из рук. Этот канат падает вниз, приземляясь на голову того, кто случайно окажется на его пути.

Вы можете оказаться объектом его холодного взгляда, задранного носа и нахмуренных бровей. Возможно, вам придется выслушать его искусную обличительную речь о неблагодарности и умственной отсталости людей и бюрократии. Его разрывает от разочарования, что он получил менее пяти минут бурных оваций за его результаты в глазах публики. Со снобизмом или хлесткой критикой он идет в контратаку на тех, кого считает врагами своего эго. При помощи такого истеричного резкого ответа нарцисс усаживается назад на свой трон.

Различия между мужчинами-нарциссами и женщинами-нарциссами

У мужчин и женщин-нарциссов много схожих черт. И тех и других можно определить по их роману с собственным голосом и непрерывным поиском неутраченного восхищения. И те и другие будут оскорблять вас своими мнениями, жалобами и критикой, пока не истреплют вам последние нервы или не наскучат до слез. Если попытаетесь вклинить со словами возражения, когда они пытаются произнести монолог, вы внезапно станете невидимкой. Они слышат только усиливающееся крещендо своего возвышенного вокала или вашего восхищения. Нарциссы глухи ко всему, что вы могли бы добавить к разговору. Все, что они способны видеть в этом сияющем, покрытом глянцем выражении вашего лица, – это собственное отражение. Им еще предстоит развить способности к эмпатии. Они не понимают, что их усилия произвести впечатление и сорвать ваши аплодисменты на самом деле вызывают фантазии о срабатывании сигнализации. Вы начинаете мечтать спешно удалиться из их деспотического плена.

Из-за того, что большинство нарциссов – мужчины, примеры в этой главе – и во всей книге – в основном фокусируются на том, как нарциссизм проявлен у мужчин. Глава 6, посвященная некоторым из самых разрушительных типов нарциссического поведения, полностью относится к мужчинам-нарциссам. Однако от 20 до 25 % типа нарциссов, рассматриваемого в этой книге, приходится на женщин. Давайте взглянем на то, что отличает этих див, королев драмы, царственных особ, примадонн, роковых женщин и матрон мученичества от их коллег мужского пола.

«Нарцисски»: вся подноготная ее высочества

Женщина-нарцисс может быть искусительницей, которая увлекает вас игривой походкой. Или же она может испепелять вас излучающим зависть осуждающим, пронзительным взглядом. Особенно характерная разновидность женщины-нарцисса – это жертва или мученица. Она может взять вас под контроль своим раздраженным высказыванием на тему «я все для всех делаю» о том, сколько она делает, вынуждена делать, сделала и за что ее не ценят. Эта виртуозная жертва редко бывает больше чем на один вдох от своего следующего эмоционального выброса. Стоит вам только упомянуть, что вы неважно себя чувствуете или опаздываете на встречу, она не помедлит ни секунды, и ваши потребности исчезнут на дне гравитационного колодца ее бескрайней важности.

Увязнувшая в своем мученичестве, она очень остро почувствует, если вы посмеете с ней не согласиться или же проигнорировать ее. Она заставит вас заплатить за это надутыми губами, рыданиями или, возможно, даже угрозами оставить вас или причинить вред себе. Иногда у вас может складываться впечатление, будто вам дали второстепенную роль в дешевом фильме: она может падать на диван, хвататься за грудь и жаловаться на резкую боль. В состоянии страха вы можете предложить лицемерное извинение и пообещать больше о ней заботиться. Или отказаться от своего мнения и согласиться с ней. Или же оправдываться своей усталостью, занятостью и потерей ясности мыслей. И даже хвалить ее за милость и благодарить, что она дала вам второй шанс.

Если вы не сталкивались с нарциссом такого типа, это может звучать как сцена из наигранной мелодрамы. Но именно такую сцену описал Боб – клиент, который обратился ко мне по поводу своей нарциссичной будущей жены. Его так обеспокоили ее боли в груди, что он вызвал 911, думая, что у нее сердечный приступ – к большому шоку и смущению своей невесты.

«Нарцисска» сделает ваш гибкий ум таким, как гуттаперча. Стоит вам начать пресекать ее огненное шоу, она постепенно перейдет к надутым губам, всхлипываниям и дерзкой самоуверенности. Да, она наизусть знает все кнопки, которые помогут моментально до вас дознаться: сомнение в себе, чувство вины и отвергнутость. И эта «нарцисска» сделает так, что вы будете каждый раз отвечать на ее звонок.

Нарциссичные матери

Когда такая королева оказывается вашей матерью, это, как правило, еще больше усложняет ситуацию. Одна клиентка поделилась случаем, когда она и ее мать сидели на стульчиках на лужайке на концерте под открытым небом. Ее мать посмотрела на нее, заслонила рукой глаза от солнца и сказала: «Поменяйся со мной местами, Дебора. Мне солнце светит прямо в глаза». Когда Дебора не согласилась тотчас же, как она обычно делала, ее мать отвернулась и погрузилась в гробовое молчание. Это можно расценить как пустяковый случай. Но это был лишь один из многих подобных случаев на протяжении всей жизни, когда эта снежная королева ставила свои интересы выше интересов своего ребенка.

Если вас воспитывает родитель-нарцисс, это может быть сильным предвестником развития нарциссических черт и у вас. Вы можете удивиться тому, как Дэб сама убереглась от развития нарциссичной личности. Как было сказано ранее, темперамент, настроение, эмоциональные и поведенческие наклонности, окружающие влияния все вместе являются факторами формирования личности ребенка. Будучи маленькой девочкой, Дэб была замкнутой и тревожной, очень пугливой, часто испытывала чувство вины, когда ее мама была расстроена. Дети нарциссичных родителей, особенно женского пола, крепко внушают себе необходимость сделать родителя счастливым. Быть уверенным в том, что родитель расстроен по их вине, – вполне обычное состояние.

В случае с Дэб это было естественной реакцией на повторяющуюся сирену, оповещающую о надвигающемся бедствии: «Тебе должно быть стыдно за себя, юная леди. Не смей заставлять меня краснеть! Ты неблагодарная! После всего, что я сделала для тебя... Ты так меня разочаровываешь. Какая же я, получается, плохая мать (хныканье, надутые губы, всхлипывания)». Кроме того, отец Дэб проявлял верх самопожертвования и был затюкан своей женой. В угоду мира любой ценой, он всегда соглашался с женой или уступал ей. Неудивительно, что Дэб уловила кое-какие намеки в его модели поведения, особенно с учетом той ограниченной силы, которую имеют дети и их желания стабильности, безопасности, любви и принятия.

Имя твое – тщеславие...

Нарциссичные женщины склонны придавать больше значения собственной внешности, чем нарциссичные мужчины, выставляя напоказ свои физические данные (и зачастую их преувеличивая). «Свет мой, зеркальце, скажи...» – это мантра роковой женщины. Женщины-нарциссы также склонны делать больший акцент на высоком IQ в области моды, стильного декора и детей, которые тщательно снаряжены всем для достижения успеха, социального или в учебе, в отличие от мужчин-нарциссов.

Блогер Сьюзан Уолш (2010) делает интересные наблюдения: «В 70-е и 80-е годы американцы были одержимы культурой знаменитостей, и проблемы с питанием взлетели до небес. Сегодня соцсети возвращают нарциссизм, постоянно подталкивая женщин к выкладыванию идеальных фотографий и созданию онлайн-профилей, акцентируя их уникальность. Соцсети требуют продвижения себя, извлекая из нас нарцисса. Реалити-шоу делают рекламу самым обычным, заурядным людям как каким-то особенным, и мы с восторгом следим за их неадекватной жизнью... Женщины-нарциссы воспринимают свою жизнь как полнометражный фильм из проката, в котором они играют главную роль, постоянно получая хвалебные отзывы».

Видели маленьких девочек, облаченных в розовые футболки с надписью «Принцесса»? Это уже повод для беспокойства. Это подтверждается данными о нарциссизме из опросов студентов колледжей и молодежи, которые свидетельствуют о культуре уникальности и вседозволенности. Кажется, что все больше и больше молодых женщин (и мужчин) принимают идеологию самоуправления, которую я называю нарциссократией. При самообслуживающей администрации они начинают верить, что единственное, что имеет значение в жизни, – это классно выглядеть, быть лучшим в своих результатах и достижениях, завоевывать внимание важных людей и грамотно себя позиционировать. И если они все это сделают, то мир упадет к их ногам. Их не волнуют потребности других людей или влияние их поведения на других, если только это не тормозит их амбицию «победитель получает все» и не встает на пути обладания желаемым. Растущее племя маринуется в яркой смеси сладкой уникальности и острой вседозволенности. Это отличает их от компенсаторного типа, маскирующего в себе сомневающуюся, небезопасную уязвимость нарцисса.

Здоровый нарциссизм

Нарциссизм – это катастрофа, да? Но всегда ли нарциссизм плох? На самом деле это не так. Здоровый нарциссизм содержит в себе семена уверенности и самоуважения. В самой человеческой природе заложена склонность к нарциссическому выражению. И это не всегда плохо.

Здоровый детский нарциссизм

Если вы копнете литературу о детском развитии, то узнаете, что почти каждый ребенок приходит в этот мир со способностью проявлять импульсивность, злость, быть требовательным

(равно как и радостным, игривым и любопытным). Эти качества – лишь элементы широкого спектра эмоций, связанных с естественной уязвимостью ребенка и присущим ему темпераментом. Нарциссизм имеет прочную ценность для детей. Он помогает им выражать физический и эмоциональный дискомфорт, особенно в период до становления речи. Ребенок злится, плачет, требует внимания, чтобы получить защиту, одобрение, комфорт и вовлеченность в игру. Это здоровое и соответствующее возрасту поведение.

Мудрый и любящий подход к воспитанию стремится обеспечить эмоциональную и физическую поддержку, которая позволит ребенку стать уверенным в своей безопасности и более компетентным. Он работает для того, чтобы установить разумные границы для обеспечения безопасности и терпимости. Он старается культивировать здоровый баланс между восприимчивостью к другим и вниманием, направленным на себя. Большинство родителей надеются, что когда их дети вырастут, у них будут мудрые и любящие внутренние адвокаты и здоровое чувство правомочности. Они будут поддерживать чувство собственной ценности и признавать, что имеют право на уважение и участие в общественной жизни. Родители также хотят, чтобы их дети приобрели способность ценить и уважать права других. И они должны пытаться делать все на фоне множества нерешенных загадок воспитания, собственных нерешенных проблем и уникального темперамента ребенка. Это, конечно, может быть трудной и, вероятно, пугающей задачей для любого родителя.

В книге *Parenting from the Inside Out* Дэниел Сигел пишет о том, что родителям необходимо разобраться со своими детскими переживаниями и создать здоровую, гармоничную личную картину мира/историю. Так они смогут предложить детям эффективные ролевые модели и сонастроенное общение, и воспитать детей, которые будут благополучно развиваться. Родители, соединившие точки собственного путешествия по жизни, имеют более высокие шансы предложить любящее и искусное воспитание своим детям.

В любящих и прочных отношениях родителей и детей понятие стыда – это способ откалибровать барометр дать – взять и привить ребенку семейные ценности, чувство «личной ответственности». В таких семьях не подразумевается, что ребенок плохой и не заслуживает любви. С таким подходом ребенок узнает, как нести ответственность за свои действия, не чувствуя себя ущербным. Цель – создать дом, в котором ребенок учится проявлять свое творчество и себя, в то же время развивая чувство ответственности в сообществе других. Как сказал талантливый поэт и философ Джон О’Донохью: «Дом – это место, где набор различных судеб начинает выражаться и определяться. Это колыбель будущего для человека».

Подводим итог: здоровый детский нарциссизм эволюционирует в целостность – искусство давать обещание и сдерживать его. Он позволяет ребенку выражать свои намерения, потребности и цели в жизни с ясностью и чувствительностью к другим. Здоровый нарциссизм делает возможной более крепкую и безопасную привязанность к другим, способствуя проявлению чувства ответственности и взаимности.

Здоровый зрелый нарциссизм

Когда мы рассматриваем термин «здоровый зрелый нарциссизм», вы можете подумать об отдельном человеке, который добился славы и признания и в данный период времени имеет влияние в мировом сообществе. Такой человек также может оказывать глубокое личное воздействие на вашу жизнь. Люди, демонстрирующие здоровый зрелый нарциссизм, не всегда оказывались достаточно удачливы, чтобы получить все эти дары от мудрых и любящих родителей. Порой обстановка в семье, в которой они росли и развивались, не была стабильной и здоровой. Их ранние годы могли быть беспокойными и полными потрясений, и их жизненный путь шел через поросшие бурьяном территории и болота. Возможно, они смогли получить определение «здоровый» благодаря терапии, духовному наставничеству или всевозможным практикам по

саморазвитию. Возможно, их исцелила нежная доброта учителя, друга, ментора или возлюбленного.

В то время как позиции успеха и известности зачастую занимают люди со скверным характером и явным дезадаптивным нарциссизмом, многие успешные люди находятся в зоне хорошо приспособленного, здорового нарциссизма. Почему нам все равно нужно использовать термин «нарциссизм», говоря об этой группе? Из-за того, что эти люди, часто обладающие способностями и мастерством выше среднего уровня, не похожи на обычных «милых ребят», когда дело касается чувства собственного достоинства и их умения взаимодействовать с оппонентами.

Опра Уинфри, как и другие иконы масс-медиа, заставляет нас чувствовать благодарность к здоровому зрелому нарциссизму. Поразительные проблемы и уроки трансформации, возникающие из ее интереснейших интервью, достигают нашего сознания и мобилизуют чувства. При помощи изощренных, откровенных и иногда колких конфронтаций зрители становятся свидетелями миссий надежды, смирения и возможности развить глубокую связь с личной ответственностью.

Так как же мы можем охарактеризовать людей со здоровым зрелым нарциссизмом? Как правило, они:

- обладают эмпатией: сопереживают с внутренним миром других людей;
- располагают к себе: харизматичны, социально грамотны и приятны в общении;
- лидеры: могут составить концепцию цели или видения, формируют направление, сотрудничая с другими;
- имеют самообладание: уверенны, щедры и искренни;
- ищут признания: позитивное подкрепление заряжает их и мотивирует делать мир лучше;
- целеустремленные: могут пробиться через густые заросли протестов и возражений;
- склонны к конфронтации: призывают других к ответу, но не разрушают их души;
- разумны и осмотрительны: могут различить выполнимую, хоть и неприятную просьбу и разрушительный соблазн.

Заключение

В этой главе вы узнали о различных типах нарциссизма, самым типичным и деспотичным из которых является явный дезадаптивный нарциссизм. Вы познакомились с истоками нарциссизма и с тем, какое влияние оказывает общение с нарциссами. Вы увидели примеры того, как проявляется нарциссизм и чем он может отличаться в зависимости от пола. Вы также получили небольшое понимание о предпосылках для изменений и трансформации. Как вы увидите в следующих главах, изменения возможны, но требуют новаторского и смелого исполнения. Кажется, что между нарциссом и его подлинным «Я», между вами и вашими самыми сокровенными чувствами, когда вы находитесь в его присутствии, и между вами обоими, когда вы взаимодействуете друг с другом, идет игра в молчанку. Это неудивительно, с учетом того, как часто исход такого взаимодействия бывает неприятным и предсказуемым.

Глава 2 рассматривает теории психотерапии, которые проливают свет на нарциссизм. Она также начинает исследовать действенный подход к этому тяжелому эмоциональному лабиринту, с которым мы все сталкиваемся, имея дело с нарциссом.

Глава 2. Понимание анатомии души: схемы и мозг

Историю, несмотря на мучительную боль, невозможно изменить, но если мужественно посмотреть ей в лицо, ее не придется проживать заново.

Майя Анжелу

Личное любопытство, более 20 лет профессионального опыта и возможность общаться с разнообразными талантливыми умами в сфере науки о человеке – все это помогло моей работе. А еще на нее повлияли три ведущих эксперта: Аарон Бек с его развитием когнитивной терапии, Джеффри Янг – создатель схемной терапии, и Дэниел Сигел, первооткрыватель интерперсональной нейробиологии. Идеи, почерпнутые из их работ, могут стать светом на пути взаимодействия с вашим нарциссом. В этой главе я буду использовать инсайты этих экспертов, чтобы поближе взглянуть на понятие жизненных схем и силы естественных наклонностей. В то время как акцент по-прежнему сосредоточен на попытке понять нарцисса, я также призываю вас задуматься о собственных историях. Вы обратите внимание на то, как матрица ума и биология мозга могут устраивать суровые испытания. Эта вводная информация поможет вам понять, что требуется для роста и изменений в ваших отношениях с нарциссом.

Когнитивная терапия

Аарон Т. Бек известен как отец когнитивной терапии. Он подарил бесчисленному количеству терапевтов и читателей книг о саморазвитии ценный компас для навигации по сложной местности нашей ментальной и эмоциональной системы верований. Его исследование и клиническое применение когнитивной терапии признаны по всему миру. Его подход неоднократно подтверждал высокую эффективность в помощи людям при изменении дисфункциональных шаблонов мышления и поведения. Например, сначала нарцисс учится исследовать и тщательно переписывать свою историю мира вместе со всеми ее утверждениями, полными предрассудков. Затем он освобождается от многолетних шаблонов поведения, ведущих к его раздражающему поведению, с которым вы в итоге сталкиваетесь, оказываясь в его присутствии.

Когнитивная терапия призывает исследовать те смыслы, которыми мы наделяем людей, места и вещи в нашей жизни. Она обеспечивает средств для корректировки закоренелых заблуждений и утверждений. Они зачастую связаны с нашими негативными эмоциональными переживаниями и защитными шаблонами поведения. В том, что касается нарциссизма, когнитивные терапевты усиливают совместный процесс. В ходе него нарцисс развивает более детально репертуар взгляды, идеи и шаблоны мышления, которые мешают быть объективным к себе и окружающим, – замещая искаженные мысли здоровыми. Акцент делается на повышенном внимании к внутренним диалогам, которые зачастую полны предубеждений, и их тестировании. Это наследие стало плодотворной почвой для роста других форм терапии, в особенности схемной терапии, корни которой находятся в модели Бека.

Схемная терапия

Джеффри Янг – основатель схемной терапии, интегративной модели психотерапии, сочетающей в себе проверенные когнитивные и поведенческие техники с широко применяемыми терапиями, такими как интерперсональная, эмоционально-фокусированная и гештальт-терапия. Он сделал этот подход доступным широкой публике в книге *Reinventing Your Life*, а его дальнейший расширенный охват этой мощной формы терапии – в книге для профессионалов *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Недавние исследования показывают, что схемная тера-

пия дает поразительные результаты при работе со сложными клиентами и является превосходным и эффективным подходом к лечению при работе с проблемами нарциссизма.

Понимание схем

Схемная терапия Янга предлагает 18 ранних дезадаптивных схем, которые проявляются во взрослом возрасте как нарушенные жизненные темы. Их также называют «кнопки», или «жизненные ловушки». Они считаются *ранними* дезадаптивными схемами, потому что берут начало из тревожных переживаний детства и юношества. В то время фундаментальные потребности не были удовлетворены надлежащим образом, что помешало здоровому и стабильному развитию. Схемы состоят из убеждений, или когниций⁵. Они также включают эмоциональные и телесные ощущения наравне с биологическими элементами, такими как темперамент.

Темперамент относится к врожденному характеру ребенка. Вместе с настроением, двигательными навыками и способностями к вниманию и концентрации каждый ребенок демонстрирует определенные природные наклонности, такие как застенчивость, агрессию, экстраверсию, интроверсию, чувствительность, адаптивность, жизнерадостность и так далее. Эти природные наклонности формируются на генном уровне, выражаются и обнаруживаются на ранних стадиях развития ребенка. Например, при столкновении с новыми ситуациями или незнакомыми людьми маленькие дети иногда демонстрируют склонность к избеганию и цепляются за родителя, воспитателя или за какой-то знакомый предмет.

Из-за того, что влияние окружающей среды может видоизменять природные наклонности, личность возникает из взаимодействия темперамента ребенка и окружающей среды. Например, если застенчивого ребенка постоянно отчитывает и унижает родитель или воспитатель, может развиться обостренная склонность самоустраняться или, в некоторых случаях, впасть в депрессию. Парадоксально то, что в ответ такой ребенок может либо совершать поступки агрессивного неповиновения или пассивного избегания и отстраненности. Ребенок в такой ситуации потенциально может развить негативную самооценку, также известную как схема неполноценности. В ней он чувствует себя ущербным из-за своей застенчивости.

С другой стороны, родитель может проявлять терпение и принятие в отношении дискомфорта и стеснительности ребенка, очень мягко направляя его к совершению маленьких шагов за пределы зоны комфорта. Это может потенциально помочь ребенку развить чувство уверенности в некоторых новых социальных ситуациях. При таком сценарии принятие себя становится возможным. Темперамент может меняться по ходу нашей жизни – это тоже верно. Еще не до конца ясно, что определяет неизменный на протяжении жизни и меняющийся темперамент. Но мы все-таки знаем, что существует связь типа темперамента с самооценкой, и схемы формируются под воздействием трудностей, с которыми ребенок сталкивается в своем окружении.

Схемы могут «дремать» на протяжении большей части жизни, активируясь только в определенных условиях. Они либо имитируют, либо ставят под угрозу настойчивые убеждения, лежащие в их основе. Долго удерживаемые в сознании человека и отражающие некоторые реальности детства, эти «истины» становятся трудноопровержимыми, потому что являются содержимым схемы. Они часто связаны с болезненными детскими воспоминаниями, тайно укрытыми в глубинах мозга, и переживаются как органические ощущения. Они возникают за пределами сознания и соответственно не основаны на настоящем, на событиях, имеющих место здесь и сейчас. Из-за этого глубокий и часто преувеличенный резонанс схем зачастую приводит к самооборонительным шаблонам поведения.

⁵ Когниция – процесс, с помощью которого происходит обработка информации нашим сознанием. – Примеч. ред.

Когда схемы активируются, эффекты от этого сходны с триггерами⁶ травматических воспоминаний. Эмоциональные и физические цепи мозга и тела (подкорковые области) часто отсоединяются от приводящих в исполнение или принимающих решение областей мозга (корковых областей). Эти области отвечают за разграничение между событиями «здесь и сейчас» и теми, которые были «там и тогда». Когда схемы запускаются, происходящий в результате этого выброс гормонов стресса вызывает короткое замыкание в управляющих областях мозга, которые в норме делают возможной точность логических построений и ответной реакции. Если вы действуете из неявного состояния «там и тогда», на ваши реакции и принятие решений могут оказывать влияние события и эмоции прошлого, нежели то, что происходит в настоящем. И что хуже всего, вы даже не осознаете этого, потому что это происходит за кулисами, вне вашего сознания.

Например, у вас имеется схема покинутости в связи с непрекращающимися болезненными воспоминаниями исчезновения вашего отца, когда вам было шесть лет. Из-за этого вы можете оказаться особенно чувствительными к мысли о том, что люди могут оставить вас. Когда ваш муж говорит, что уезжает в командировку, вы начинаете чувствовать этот узелок небезопасности в своем животе. Вы переходите к выставлению необоснованных требований по поддержанию контакта и заверениям, что все хорошо. Это создает основу для сложных отношений, проблем, разрушающих доверие, и неудовлетворенности.

У всех нас есть, как правило, несколько схем. Они формируются в ответ на несовершенные и иногда травмирующие переживания из детства. Во многих случаях неприятные события, такие как насилие, невнимание, покинутость, хаос или же чрезмерный контроль становятся причиной наложения схемы на эмоциональную сферу ребенка. Это в сочетании с биологическими предрасположенностями или темпераментом в конечном итоге создает личность ребенка. Когда схемы приводятся в действие событием «здесь и сейчас» («Он на самом деле задел меня за живое»), нас могут переполнять неприятные ощущения на физическом уровне и мысли, полные предубеждений. Мы можем оказаться вовлеченными в саморазрушительное поведение.

18 ранних дезадаптивных схем

В этом разделе вы будете изучать свои схемы и их связь со схемами нарцисса. Чтобы начать свое личное исследование, давайте изучим 18 дезадаптивных схем, определенных Джеффри Янгом. По мере чтения представленного ниже материала посмотрите, можете ли вы идентифицировать схемы, которые кажутся верными в отношении вас; также присматривайтесь к схемам, которые могут оказывать влияние на вашего нарцисса. Чтобы это была схема, чувство должно быть впервые сформировано в вашем детстве или юношестве и нести преувеличенное ощущение реальности. Оно может иногда быть очень интенсивным, даже если его активируют какие-то определенные ситуации. Большую часть времени оно пребывает в дремлющем состоянии (материал ниже используется с любезного разрешения Джеффри Янга, доктора философии).

1. Покинутость/нестабильность. Ощущение нестабильности или ненадежности тех, кто доступен для поддержки и связи. Включает в себя ощущение того, что важные люди не смогут продолжать оказывать эмоциональную поддержку, давать связь или практическую защиту. Причина в том, что они эмоционально нестабильны (например, склонны к вспышкам гнева), ненадежны или их присутствие непредсказуемо; потому что они неизбежно умрут или покинут вас, предпочтя кого-то другого.

⁶ Триггер – толчок, запускающий в действие автоматические эмоциональные реакции. – Примеч. ред.

2. *Недоверие/насилие*. Ожидание, что другие будут обижать, грубо обращаться, унижать, обманывать, лгать, манипулировать или использовать вас. Обычно сюда примешано ощущение того, что вред носит намеренный характер или является результатом неоправданного и крайнего пренебрежения. Может включать ощущение, что вас всегда будут обманывать другие люди или что вам всегда достается все самое плохое.

3. *Эмоциональная депривация*. Ожидание, что другие не удовлетворят в нужной степени ваше желание нормального уровня эмоциональной поддержки. Существует три основные формы депривации:

- депривация заботы: отсутствие внимания, любви, теплоты или близких отношений;
- депривация эмпатии: отсутствие понимания, выслушивания, раскрепощенного общения или взаимного обмена чувствами с другими людьми;
- депривация защиты: отсутствие силы, направления или руководства от других.

4. *Неполноценность/стыд*. Чувство, что вы неполноценный, плохой, нежеланный, третьесортный или негодный в существенных вопросах. Вас не будут любить важные для вас люди, если вы обнажитесь. Может включать в себя гиперчувствительность к критике, отвергнутости и обвинению; смущение, сравнение и небезопасность в присутствии других людей; ощущение стыда в отношении того, что вы считаете своими недостатками. Эти недостатки могут носить личный (например, эгоизм, проявления злости или неприемлемые сексуальные желания) или публичный характер (такие как нежелательная внешность или неловкость в обществе).

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.