



ЮЛИЯ ПИРУМОВА

ПСИХОТЕРАПЕВТ, PSY-БЛОГЕР

# **Все дороги ведут к себе**

**Сборник  
исцеляющих  
текстов**

Исцеляющий текст

Юлия Пирумова

**Все дороги ведут к себе.  
Сборник исцеляющих текстов**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.92  
ББК 88.52

**Пирумова Ю.**

Все дороги ведут к себе. Сборник исцеляющих текстов /  
Ю. Пирумова — «Эксмо», 2023 — (Исцеляющий текст)

ISBN 978-5-04-197492-3

Впервые исцеляющие книги Юлии Пирумовой в одном сборнике! Практикующий психотерапевт с многолетним опытом консультирования и популярный psy-блогер рассказывает, как стать по-настоящему взрослым, освободиться от созависимых отношений, прийти к здоровой самооценке и принятию себя. Воспользуйтесь авторскими упражнениями и рекомендациями, чтобы: – стать независимым, цельным и уверенным в себе человеком; – отделиться от родителей без чувства вины и манипуляций с обеих сторон; – справляться с личностными кризисами и найти себя; – перестать тревожиться из-за малейших промахов и обесценивать свои чувства, потребности и достижения. Откройте сборник, который поможет стать собой, пережить прошлое с достоинством и встретить новый день с энергией и радостью. В комплект вошли книги «Хрупкие люди», «Все дороги ведут к себе» и «Уйти, чтобы вырасти».

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-197492-3

© Пирумова Ю., 2023  
© Эксмо, 2023

## Содержание

Хрупкие люди. Почему нарциссизм – это не порок, а особенность, с которой можно научиться жить	5
Предисловие	5
Введение	6
Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки	6
Многоликий нарциссизм	7
«Внутреннее ухо» самооценки	8
Зачем человеку нарциссизм?	9
Шкала нарциссизма	10
Нарциссическая уязвимость	11
Нарциссические люди	12
Нарциссические способы обращения с собой	13
Хрупкость самооценки и как мы к этому приспосабливаемся	14
«Жалкое подобие»	16
Опросник для обнаружения нарциссической дефицитарности	16
Корона как защита от уязвимости	18
Суть нарциссизма в первом приближении	19
Часть I	21
Глава 1	23
Глава 2	25
Нарциссизм – это «травма нелюбви»	26
Ненужность и эмоциональная депривация	27
Психологическая незрелость родителей	27
Эмоциональная эксплуатация ребенка	29
Небезопасная зависимость от взрослых	30
«Исцеляющая фантазия» нарциссов	31
Нарциссический голод	31
«Дыра» в отражении	32
Нереалистичные требования	33
Резюме. Нарциссическая адаптация к условиям детства	34
Часть II	35
Глава 3	36
Как живет дефицитарному нарциссу?	36
Глава 4	38
Ощущение внутренней пустоты	38
Нарциссическая ненасыщаемость	40
Идеал «Я»	42
Внутренний критик	45
Ощущение собственной ничтожности	48
Неустойчивость самооценки	50
Самообесценивание	53
Неспособность прилагать усилия	54
Конец ознакомительного фрагмента.	56

# **Юлия Пирумова**

## **Все дороги ведут к себе.**

### **Сборник исцеляющих текстов**

**Хрупкие люди. Почему нарциссизм – это не порок,  
а особенность, с которой можно научиться жить**

#### **Предисловие**

В последнее время я наблюдаю мощный всплеск интереса к теме нарциссизма. Кажется, что нового можно сказать об этом? Известно же, насколько неприятны нарциссы и как опасны они для окружения

Среди этого хора есть небольшое количество голосов, которые пытаются не только диагностировать и обличить нарциссизм, но и рассказать, какая душевная драма определяет нарциссический характер и какими страданиями это чревато для самого нарцисса. Я буду писать про нарциссизм с этой стороны. Но хочу отметить самое важное: какими бы психологическими особенностями мы ни обладали, мы гораздо больше, чем наши диагнозы, особенности характера и способности к адаптации. Мы даже больше, чем страдание, которое лежит в основе всего этого. Поэтому, описывая сам характер, причины его возникновения, защитные стратегии нарцисса, я прошу вас видеть за всем этим просто человека. Не больше и не меньше, не хуже и не лучше, чем все те остальные, кто такими особенностями не обладает.

Кроме того, эта книга не просто про нарциссов. Она про их «тайный» орден: про тех, кого обычно язык не повернется назвать самовлюбленными эгоистами. Наоборот, они очень-очень «скромные». Неуверенные в себе, вечно сомневающиеся, нападающие на себя за любой промах или ошибку. Измотанные и истощенные требованиями к себе. И при всем при этом претендующие на то, чтобы быть сильными, безупречными и прекрасно справляющимися со всем в жизни. У такого *скрытого*, или, по-другому говоря, *дефицитарного, нарциссизма* масса проявлений, которые я постараюсь представить для вас в виде единой и понятной «картины», начиная с самых истоков...

## Введение

Начиная практику психолога, я и не подозревала, что основной сферой моего интереса станут именно нарциссы. Конечно, я знала, кто это такие! Как и все, я думала, что это эгоисты, которые только и мечтают, чтобы повсеместно эксплуатировать хороших людей.

Я читала множество книг, в которых сквозила идея: «Бойтесь нарциссов, они везде и только и мечтают, чтобы вас использовать. Поэтому вооружайтесь знанием против их отвратительного характера. И да пребудет с вами сила!»

Напоминает анекдот про то, как хорошие люди объединились и избили плохих. Но тогда я была еще «психологически юна» и тоже почти попала на удочку научно-популярных предрассудков о нарциссизме, которые могли бы привести меня к его демонизации. Но нет! Чем глубже я изучала этот феномен, тем больше для меня раскрывались особенности людей с нарциссическими нарушениями. И тем сильнее я испытывала интерес, любопытство и даже сочувствие к тем, чей нарциссизм оказался настолько раненым, что им требуются грандиозные защиты для своего хрупкого «Я». Более того, я все больше убеждалась, что нарциссизм сейчас повсеместен, но он вовсе не такой, каким мы привыкли его считать.

## Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки

«Я – бог! – кричит Канье Уэст в телекамеру. – Вы спрашиваете меня, кто я? Я уже сказал вам, кто я, – я бог!» Канье Уэст – бог новой формации. Он самый влиятельный рэпер десятилетия. Чудовищно популярный и запредельно богатый. Он женат на фантастически популярной и запредельно богатой женщине. Люди выстраиваются в очередь за его кроссовками, как за причастием. Он бог – у него хватает медийного ресурса, чтобы объявить себя богом. В принципе, этого достаточно»<sup>1</sup>.

В эпоху повсеместного самопровозглашения божеств мы просто вынуждены почти ежедневно создавать себе значимость, которая будет хоть чуть-чуть сохранять нашу самооценку на фоне «успешного успеха». Она, и без того достаточно хрупкая, теперь каждый день проверяется на прочность очередной историей невесты откуда взявшегося «божества», которому удалось все, сразу и безошибочно. Это представляется не как исключение, а скорее как нормальный и естественный путь: всегда вверх и только вверх. Чтобы оказаться не просто успешным, а неповторимо-удачливым. Единственным в своем роде. Ни на кого не похожим. Уникальным...

«Все» или «ничего».

«Совершенство» или «ничтожество».

«Идеал» или «лузер».

Это наша реальность, об которую мы бьемся в попытках самоутвердиться и представлять из себя хоть что-то. Мы хотим быть совершенными и неуязвимыми. Но это делает нас зависимыми, истощенными и несчастными. И очень одинокими...

В глубине души мы хотим быть принятыми людьми. Быть с ними в хороших отношениях. Мы хотим любить и быть любимыми. Но на пути к этому нас подтачивает сила замедленного действия – наше ощущение себя недостойными всего этого. Потому что раз мы не на вершине пирамиды социального успеха, которым полны все социальные сети, то ощущаем себя ничемными и совсем ничего не достигшими. Это *нарциссическая ловушка*, которую нам приготовило время.

---

<sup>1</sup> Esquire.ru.

Мы хотим обрести этот дорогой билет для входа в столь желанный мир нормальных людей, где нас увидят, оценят и примут. Но раз за разом не проходим свой личный фейс-контроль. Приходится бежать в сто раз быстрее, чтобы просто остаться в той же точке. Мы истощены попытками самоутвердиться, но ощущаем, что топчемся на месте. А потом снова обесцениваем весь путь и наши усилия. И тогда скатываемся к самому подножию нашей личной горы самооценки и самоуважения, на которую безуспешно взбирались все это время.

Мы обычные люди. И зачастую вовсе не нарциссы. Но почти каждый из нас боится – а что, если все обнаружат, что мы ничего из себя не представляем? Потому что собственные достижения кажутся нам недостаточными, чтобы законно считать себя нормальным. Мы будто притворяемся хорошими. Профессиональными, знающими, умеющими любить. А сами все время сомневаемся: «А правда ли это так? Или завтра кто-то придет и разоблачит меня?»

Иногда ничего не помогает почувствовать себя уверенно. Ни дипломы, ни МВА, ни деньги, ни даже признание родных, друзей и коллег. Наш внутренний пограничник либо вообще не пускает это внутрь, обесценивая на входе, либо позволяет обладать этим пять минут, а потом снова выкидывает за границы психики. И нам приходится снова ввязываться в ложные бои за собственную самооценку. Современный нарциссизм повсеместен не как патология, а как фоновый уровень тревоги за собственную ценность.

## **Многоликий нарциссизм**

Все знают, кто такие нарциссы.

Действительно, в классическом варианте это те самые пресловутые самовлюбленные люди, эгоисты с грандиозным представлением о себе. Они ожидают, что все вокруг обязаны непрерывно выражать им свое восхищение и признание. А все ресурсы такие нарциссы тратят на подтверждение собственного великопия и значимости. Эти личности в своих глазах выше всех и хотят доказывать это всем вокруг, требуя внимания и эксклюзивного отношения. Они поглощены только собой, не желая замечать никого вокруг. И единственная форма взаимодействия с людьми для них – это эксплуатация. Иными словами, не важно, кто вы и что вы чувствуете. Если вы можете быть чем-нибудь полезны нарциссу, то он не преминет вас использовать. Либо вы останетесь вне сферы его интереса вообще. Проблема только в том, что, по некоторым данным, таких нарциссов в обществе от 1 до 4 процентов. Маловато, чтобы всерьез пугать себя опасностями взаимодействия с ними. Но тут и начинается все самое интересное. Потому что мир на самом деле полон нарциссических людей.

Но не таких, про кого вам без устали рассказывают авторы, обличающие нарциссизм. И вовсе не тех, кто победоносно несет на голове нарциссическую корону всемогущества, эгоизма и великопия. В противоположность тем, кто ярко показывает нарциссическую патологию, нас сейчас окружают другие нарциссы. Они не будут вас унижать и демонстрировать, какие они прекрасные и насколько лучше вас. Все ровно наоборот! Их нарциссизм тоже ранен. Но вместо выпячивания себя такие нарциссы выбрали другую стратегию адаптации. На первый взгляд, эти люди не имеют к нарциссизму вообще никакого отношения. Однако это они. «Тайные» нарциссы. Люди, которые обладают невероятной хрупкостью самооценки и пустотой в области представлений о себе.

Они маскируются и прячутся.

Они стараются никому не показывать свою ущербность.

Их вечный спутник – тотальная неудовлетворенность собой и низкая самооценка.

Они не умеют гордиться собой и обесценивают все хорошее или достойное, чем они обладают.

Они вечно претендуют на то, чтобы быть лучшей версией себя, но тут же попадают в стыд, несоответствие и ничтожность.

Они отказываются делать хоть что-то, лишь бы не потерпеть поражение и не столкнуться с неудачей.

Они боятся близких отношений, но и одиночество их пугает.

В их внутреннем мире все гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд.

### **«Внутреннее ухо» самооценки**

В нашем мозге есть орган равновесия и пространственного чувства – вестибулярный аппарат. Он помогает нам ориентироваться при изменении положения тела и поддерживать равновесие. Без него мы бы вели себя как совсем маленькие дети или пьяные люди, то есть не обладали бы способностями координировать собственные движения. Вестибулярный аппарат – часть внутреннего уха, чутко следящего за нашим положением в пространстве.

Самооценка – это своеобразное «внутреннее ухо», которое помогает ориентироваться в себе и поддерживать равновесие между нашим самоощущением и тем, кто мы есть.

В ней непрерывно регулируются представления личности о себе, то есть непрерывно складывается сложная картина внутреннего мира человека. «Внутреннее ухо» самооценки регистрирует малейшие изменения обстановки и самоощущения в каждый момент жизни, связывая и упорядочивая образ собственного «Я». Она бесконечно оценивает и сравнивает себя с другими, чтобы иметь возможность вобрать в себя то недостающее, нехватка которого мешает ей стать хорошей. И вот это внутреннее ухо может быть здоровым и служить здоровой самооценке, а может быть больным и существенно исказить реальность.

Давайте представим, что у некой абстрактной Оли высокая самооценка, а у абстрактной Кати – низкая. Начнем с нее, потому что именно эти убеждения нам бывают хорошо знакомы. Итак, Катин «внутреннее ухо» не расслышит ничего ценного, что есть у нее внутри. Оно будет глухо к признаниям ее достоинств и тому, какой ее видят люди. Оно будет игнорировать Катини достижения. Если у нее действительно что-то получится и даже если это будет высоко оценено со стороны, «внутреннее ухо» уловит шепот: «Кто угодно мог это сделать. Ты как была ничем, так и осталась». Это «ухо» будет вылавливать из реальности только те сигналы, которые неизбежно свидетельствуют о Катин «плохости», неуспешности и пренебрежении к ней. Оно будет сигнализировать об отвержении, усматривая его даже в нейтральном отношении к Кате. Оно будет настроено на частоту отчужденности от людей и собственного несоответствия везде, где бы она ни появлялась. Оно оценивает Катю по отрицательной шкале от ничтожности до умеренной плохости, не выходя в область положительного. А если Кате и удастся чуть-чуть шагнуть в область своей «нормальности», то «внутреннее ухо» неизбежно обнаружит, в чем она еще нехороша и даже ущербна. То есть как бы в реальности ни относились к Кате окружающие люди и как бы на самом деле она ни проявляла себя в жизни, в отношениях и в работе, ее «внутреннее ухо» будет воспринимать искаженную реальность, в которой она остается плохой и никак не может на это повлиять.

Оле в этом смысле, конечно, повезло больше. Ее «внутреннее ухо» работает без нарушений, как нормальный вестибулярный аппарат. Когда есть шанс упасть, наше тело по сигналу этого аппарата меняет положение. Так и со здоровой психикой: когда происходит нечто, от чего может пострадать самооценка, Олино «внутреннее ухо» настроено на себя. Благодаря этому Оля помнит о своих реальных достоинствах и рассчитывает на поддержку окружающих людей. Оли реальность не исполнена враждебности и неизбежного отвержения. Оля видит происходящее на самом деле и готова «держаться» за это.

В хорошем вестибулярном аппарате есть масса нервных окончаний, которые сигнализируют об изменении в среде. Так и здоровая самооценка регистрирует все, что происходит внутри



и вовне: замечает и хорошее, складывая его в копилку личной ценности, и плохое, пытаясь это исправить, скомпенсировать или в крайнем случае вытеснить.

Нормальная самооценка помогает человеку соотносить истинные достоинства и ограничения, а также постоянно обмениваться представлениями о самом себе с реальностью.

То есть Олино внутреннее ухо слышит не только «внутри себя», но и «наружу», постоянно соотнося ее самооценку со средой. Потому что при самой прекрасной самооценке Оля все равно вынуждена видеть и замечать, какой ее видят и как реагируют на нее люди в окружении.

От чего же зависит работа нашего «внутреннего уха», которое настроено на поддержание хорошей или плохой самооценки? Как получается, что у нашей абстрактной Оли «ухо» улавливает позитивные оценки и признания, а сколько восхищения и похвалы ни дай Кате, она все равно окажется в «нарциссическом минусе»?

А вот тут как раз все дело в том, насколько здоров или болен нарциссизм человека. Да, здоровый нарциссизм тоже бывает, и именно он дает нам основу для позитивного и устойчивого восприятия себя.

## Зачем человеку нарциссизм?

*Сущность самооценки в том, чтобы доверять собственному разуму и твердо знать, что ты достоин счастья.*

**Натаниэль Бранден<sup>2</sup>**

Внутри психики каждого человека есть часть, ответственная за самоуважение и самоощущение. В ней, как в особом резервуаре, хранится все, что составляет нашу самооценку и позволяет ее поддерживать. Это и есть необходимый каждому из нас *нарциссизм*. Именно благодаря ему мы имеем стабильное представление о себе и о том, кем мы являемся.

Но прежде чем мы сами начнем о себе хоть что-нибудь знать и судить о собственной личности, в нас должен накопиться достаточный запас начального нарциссизма, который нам подарили близкие. С этим капиталом мы пойдем дальше по жизни, присваивая все больше и больше знаний о себе. В течение жизни этот нарциссический капитал увеличивается, позволяя расти и нашему знанию о себе. Оно становится полнее, разнообразнее и включает в себя не только наши способности и таланты, но и наши ограничения. Все это дает нам возможность сохранять реалистичное представление о себе и здоровую позитивную самооценку.

Здоровый нарциссизм действует по принципу копилки: родители вкладывают в нас свои инвестиции – любящие взгляды, позитивное отражение, поддержку наших начинаний и талантов, признание способностей и гордость за достижения. По мере их накопления наше «Я» становится устойчивее и здоровее.

Мы обретаем знания о себе, своем месте в мире и в отношениях, о возможностях и способностях. Хорошо ориентируемся внутри себя и вступаем в отношения с людьми, чувствуя свои желания и потребности. Можем прощать себе ошибки и извлекать необходимые уроки из любого опыта. Благодаря всему этому наш жизненный потенциал увеличивается, а мы обогащаемся.

---

<sup>2</sup> Натаниэль Бранден – психотерапевт и писатель, доктор психологии, известный своими работами по психологии самооценки.

Но есть и обратная закономерность: чем меньше инвестиций мы получили, тем меньше здорового нарциссизма в нас накоплено. Вместо накоплений внутри нас может быть сплошной дефицит, с которым мы вышли из нашего детства. Все нарциссические нарушения образуются именно в этой зоне пустоты и *дефицитарности*: человек не просто не ощущает себя ценным, любимым или важным. Он иногда вообще себя не ощущает без постоянного подтверждения своей значимости и значительности.

Нарциссизм – это не только область, где возникает, поддерживается и корректируется самооценка. Это еще и важнейшая психологическая потребность каждого человека. В силу этого нормально:

- хотеть внимания и позитивного отклика;
- хотеть признания и уважения;
- хотеть реалистичного отражения от других людей;
- быть хорошим для окружающих;
- иметь достоинства, успехи и гордиться ими;
- знать свои способности, возможности и ограничения;
- ставить для себя как краткосрочные, так и долгосрочные цели и строить планы;
- думать о своей ценности для других;
- видеть ценность своего окружения для себя;
- постоянно увеличивать знания о себе, своих потребностях и способностях;
- предъявлять миру свои умения и навыки;
- наслаждаться тем, что уже есть внутри себя самого, и делиться этим с окружающими.

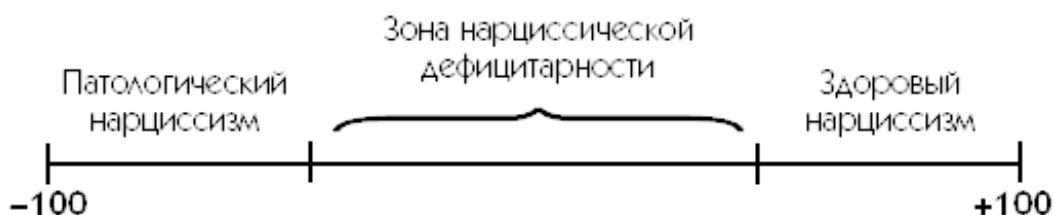
Все это – естественные и нормальные потребности каждого человека! И в совокупности это как раз проявления здорового нарциссизма, неисчерпаемого источника самоуважения и непрерывного подтверждения собственной ценности.

Но, согласитесь, не всем нам выпадает счастье обладать таким нарциссизмом. Скорее наоборот: почти все сегодня испытывают сложности с реализацией этих потребностей, просто кто-то в большей, а кто-то в меньшей степени. Давайте посмотрим, как это может быть проявлено у разных людей.

## Шкала нарциссизма

Представьте себе горизонтальную шкалу с делениями от –100 до +100. В крайней правой точке будет находиться тот самый здоровый нарциссизм как состояние *нарциссической нормы* и полноты. Я допускаю, что такие люди есть. И что у них на самом деле все в порядке с самооценкой, самоуважением и ощущением себя. Повторяю: «на самом деле». Потому что компенсирующего собственную неполноценность и чисто внешнего предъявления «со мной все в порядке» вокруг нас навалом.

Здоровый нарциссизм в смысле глубинной нормальности и ощущения достоинства с адекватной опорой на свои реальные достижения и опыт – это хоть и редкое, но существующее явление в человеческой природе.



## Рис. 1. Шкала нарциссизма

Приняв точку +100 за нарциссическую норму, мы будем мысленно двигаться левее. Представьте, что если в правой крайней точке человек полон ощущения собственной ценности, значимости и адекватной оценки своих достоинств, то с продвижением влево наполненность нарциссическими ресурсами перейдет в пустоту и дефицитарность. То есть чем ближе к левому краю нашего отрезка будет находиться человек, тем ниже у него будет самооценка, а значит, чем сильнее защиты, тем слабее он будет ощущать свою ценность и значимость. Чем глубже ощущение ничтожности и ущерба внутри, тем больше человек хочет этому сопротивляться и скрывать это в целях самосохранения.

В точке –100, которая соответствует крайней степени *нарциссической патологии*, находятся личности со *злокачественным нарциссизмом*. Пусть вся область этих нарушений будет располагаться между точками –100 и 0. Их нарциссизм настолько ранен, что серьезно искажает реальность, в которой они быются за то, чтобы быть самыми грандиозными и независимыми, великолепными и неповторимыми. А поскольку это сфера весьма патологичная, то и средства, которые они выбирают для защиты своего ничтожного «Я», не отличаются красотой и порядочностью. Вы, наверное, не раз слышали эти леденящие кровь истории про *перверзных нарциссов* и психопатов, которые только и делают, что морально насилуют окружающих.

А теперь я с интонацией экскурсовода скажу вам:

– Посмотрите направо – там редкие счастливчики со здоровым нарциссизмом. Живут, реализуются, общаются с людьми и могут быть вполне счастливы. А потом посмотрите налево и еще раз поймите, что там настолько же редкие представители патологического или злокачественного нарциссизма. Они тоже вполне могут быть счастливы. Это тем, кто их окружает, плохо. А сами нарциссы живут и в ус не дуют. А теперь давайте оглядим середину нашей шкалы и встретимся с *нарциссическими «невротиками»*. Там и обитает большинство из нас...

Этот отрезок вмещает в себя сочетания разнообразных нарциссических черт, качеств и состояний. Люди, обладающие этими свойствами, не могут считаться больными *нарциссическим расстройством личности*. Но они объединены признаками, о которых я буду писать во всех последующих частях этой книги.

У этих людей есть недостаток здорового нарциссизма, что создает трудности в понимании себя и реализации своих способностей. Даже небольшая *дефицитарность нарциссической сферы* может регулярно погружать нас в довольно неприятные состояния неуместности, ущербности, недостойности, собственной «плохости» на фоне других людей. Мы можем испытывать сильнейшую тревогу, что жизнь проходит мимо, а мы до сих пор «не соответствуем» или ничего не достигли. Так начинается обычный для нашего времени *нарциссический невроз*, который не дает нам спокойно жить, творить, любить и работать...

## Нарциссическая уязвимость

Смотря на шкалу нарциссизма, можно заметить, что, хотя большинство из нас и не законченные нарциссы, до здорового нарциссизма нам далеко. Это значит, что все мы регулярно оказываемся в зоне *нарциссической уязвимости*, попадая в ситуации, в которых наша самооценка трещит по швам под напором жизненных неурядиц и неудач. Ни одному человеку не удастся прожить без *нарциссических потерь*. И требуется время и душевная работа, чтобы восстановиться и снова стать для себя хорошим.

Но среди нас есть люди (и я в их числе), которые наиболее уязвимы в области самооценки и собственного достоинства.

Для нас типично попадать в очень сильный стыд при попытке сравнить себя с кем-то или когда обнаруживается какой-то из наших недостатков.

Для нас привычно съеживаться, когда на нас направлен чей-то взгляд.

Мы бесконечно критикуем себя и всегда готовы обвинить себя в любой неудаче или неуспехе.

Мы не вписываемся в общество людей, которых наделяем статусом нормальности.

Мы отчаянно пытаемся соответствовать, но у нас не получается.

Мы боимся близости. Мы боимся отвержения.

Мы боимся потерять контроль над чувствами.

Мы боимся потерять контроль.

Мы боимся потерять.

Мы боимся...

Мы ранимы, но стыдимся этого, потому что требуем от себя той взрослости, в которой нам должно быть на всех наплевать.

Мы хотим делать все по высшему разряду, но не можем сделать ни шага, боясь, что неудача обрушит нашу самооценку, которую мы с таким трудом каждый раз собираем по кусочкам.

Мы хотим быть с людьми, но каждый раз стоим в сторонке, каждой клеткой тела ощущая себя ущербными и недостойными.

Мы смотрим высокомерно, на самом деле защищаясь от отвращения к нам, которое боимся прочесть в чужих глазах.

Мы нападаем на себя за любые промахи и несоответствие идеалу, которые можем найти в любом своем действии и даже мысли.

Мы обращаемся с собой без жалости и милосердия, потому что боимся расслабиться и стать «тряпками».

Мы пытаемся быть нормальными и делать вид, что нам никто не нужен.

Но у нас не всегда это получается.

Мы просто «хрупкие» люди.

## Нарциссические люди

Что же такое – быть современным нарциссом?

Известный психоаналитик Нэнси Мак-Вильямс<sup>3</sup> считает, что «людей, личность которых организована вокруг поддержания самоуважения путем получения подтверждения со стороны, психоаналитики называют нарциссическими... Для некоторых из нас озабоченность “нарциссическим запасом” или поддержанием самоуважения затмевает другие задачи настолько, что в этом случае нас можно считать занятыми исключительно собой. Термины “*нарциссическая личность*” применяются именно к такой диспропорциональной степени озабоченности собой, а не к обычной чувствительности к одобрению или критике».

Это значит ощущать свое повсеместное ничтожество и несоответствие во всем, чем бы я ни занималась.

---

<sup>3</sup> Нэнси Мак-Вильямс – американский психоаналитик, имеет степень доктора наук по психологии личности. Преподаватель психоаналитической теории и терапии в Высшей школе прикладной и профессиональной психологии при Рутгерском университете. Бывший президент отделения психоанализа в Американской психологической ассоциации.

Это значит тонуть в почти ежеминутной тревоге, что вокруг проплывают гигантские возможности и все – мимо. И что у всех получается вырасти, взобраться и вскарабкаться, и только у меня ничего нет, а должно было быть все, потому что я «особенная» (или «особенный»).

Это значит пребывать в фантазии, что у меня должно получаться все, чего бы я ни захотел (или ни захотел). И что результаты должны быть исключительно уникальными и грандиозными.

Это значит бесконечно сравнивать себя со всеми и постоянно наказывать себя за «проигрыш».

Это значит все время чувствовать уныние и скуку.

Так мы заходим в свой личный «паралич»: мы должны быть грандиозными, но не можем взяться ни за что (ибо страшно, стыдно и вообще «на фига, если все тлен»?) и поэтому вновь и вновь оказываемся ничтожными. Короче, вместо нескончаемого нарциссического оргазма сплошная импотенция...

Нарциссы требуют от себя грандиозности и соответствия идеальному образу по одной очень простой причине. Другого способа не чувствовать ничтожность они не знают. Наше сознание создает фантазию, что только так можно убежать от невыносимого подозрения о том, насколько ущербны мы на самом деле. Ловушка в том, что именно таким способом мы открываем ворота для ненависти к себе. И это еще больше усиливает нашу «хрупкость». Как именно мы это делаем?

## **Нарциссические способы обращения с собой**

Таким образом, быть нарциссом – это испытывать постоянное презрение и даже ненависть к реальному себе по сравнению с тем идеальным образом, которого никак не удастся достичь. Страдать от униженности и ощущения собственного ничтожества, боясь быть отвергнутым и разоблаченным. Бегать по замкнутому кругу, в котором требований к себе предъявляется все больше, а удовлетворенности и спокойствия все меньше...

У нарциссов широкий спектр жестокого обращения с самими собой. Можно сказать, что именно в результате этого их и без того не слишком устойчивое «Я» истощается, а они снова и снова ходят по замкнутому *нарциссическому кругу*: «я должен быть всем – иначе я ничтожество».

Мы нападаем на свои достоинства и человеческие качества; на свои достижения и уже имеющиеся результаты.

Мы обесцениваем все, что есть у нас внутри и на что мы могли бы опираться.

Мы нападаем на свою творческую силу, уничтожая перфекционизмом все импульсы, которые в нем изредка проскальзывают.

Мы нападаем на отдельные части себя, например на зависимую, любящую, нежную, ослабленную, нуждающуюся части и прочие.

Мы ругаем себя за то, что до сих пор в ком-то нуждаемся и хотим зависеть от людей, а давным-давно уже не должны.

Мы нападаем на свое будущее и на свои амбиции, все время блокируя свое движение вперед...

Вместо обычных действий мы продолжаем требовать от себя соответствия недостижимым идеалам.

Вместо признания собственных достоинств мы привычно глядим туда, где мы не дотягиваем до совершенных показателей.

Вместо своей жизни мы застреваем в безвременье. В ожидании идеальной жизни наша настоящая и обычная жизнь так и не случается.

При этом мы «все понимаем», поскольку нашей рациональности и уму можно позавидовать.

Но изменить что-то в этих способах обращения с собой у нас не получается.

Во-первых, потому, что ничего, кроме как нападать на себя и неистово от себя чего-то требовать мы попросту не умеем. А во-вторых, если мы прекратим это делать с собой, то наша мечта о соответствии идеальному «Я» рухнет. А нас затопит ужасом, что мы так навсегда и останемся ничтожеством...

## **Хрупкость самооценки и как мы к этому приспосабливаемся**

*Наше поколение в ужасе от мысли о том, чтобы быть увиденным,  
и в еще большем ужасе от мысли о том, чтобы остаться неувиденным.  
Джеффри Эпштейн<sup>4</sup>*

Давайте еще раз остановимся на том, что можно считать нарциссической «хрупкостью».

Это неустойчивое представление личности о себе, своих возможностях, достоинствах и способностях.

Это отказ признавать свои ограничения и недостатки.

Это постоянный риск «обрушения» самооценки даже из-за малейших неприятностей и неудач.

Это непосредственная зависимость самоуважения от того, насколько окружающие люди выражают человеку свое восхищение и признание.

Это сильные колебания чувства собственной ценности в зависимости от того, насколько удается достичь поставленных целей и задач.

Это тотально разрушительное влияние на самооценку негативных откликов окружающей среды или даже нейтрального отношения.

Ничтожность, ущербность и несоответствие – это три столпа, а точнее, три «дыры» в психике нарцисса.

Чувствовать их настолько невыносимо, что мы бесконечно пытаемся их прикрыть, заткнуть, заполнить, насытить и т. п. Для этого подходит все что угодно: работа, образование, отношения, еда, химические вещества и любые другие «компенсации» или «отвлечения». Лишь бы успокоить эту тревогу собственной недостаточности.

В зависимости от того, насколько мы признаемся себе в этом ощущении, есть две распространенные нарциссические стратегии. Одни из нас вроде бы совсем не чувствуют этой тревоги и явно не ощущают собственной недостойности. Наоборот! Они ведут себя так, как будто мир обязан им дать все самое лучшее, а их ценность для самих себя и окружающих совершенно очевидна. Они демонстрируют уверенность в себе, и это можно было бы даже принять за нормальный, здоровый нарциссизм. Если бы не маленькое «но», которое может быть незаметно простому наблюдателю. При ближайшем рассмотрении оказывается, что для их высокой самооценки нет внятных и реалистичных оснований, поскольку все держится исключительно на убежденности «я – ценность сам по себе». Если спросить, почему этот человек считает себя уникальным и интересным, то в ответ вы услышите общие фразы без твердой опоры на реальность. Останется совершенно непонятным, что дает ему такие основания для гордости за себя. И тогда мы можем говорить, что это не высокая, а неадекватно завышенная самооценка. Это *избыточный нарциссизм* в действии, дающий его обладателям неадекватную оценку собственной значимости в мире.

---

<sup>4</sup> Джеффри Эпштейн – американский финансист и филантроп.

Обычно таким видом нарциссизма «страдают» подростки и не выросшие из этого периода взрослые. На их примере мы видим, что амбиций и претензий на собственную исключительность и какую-то просто особую уникальность у них довольно много, а оснований, которые бы подтверждали способности все это реализовать, нет. Или отсутствует понимание, что для всего этого требуются и усилия, и время. Избыточный нарциссизм дает его обладателю фантазию, что ему все достанется легко и в невероятном размере – просто потому, что он исключительный человек. Как правило, этот вид нарциссизма жизнь излечивает естественным путем.

Неадекватные убеждения в собственном превосходстве, избранности, уникальности и авторитетности часто проходят с годами сами по себе.

Не без страдания и злости, конечно, но человек отказывается от своих фантазий избыточного нарциссизма, оставляя себе вполне адекватный образ себя и согласие со своими реальными возможностями и ограничениями. Тем же, кто «зависает» в таком нарциссизме, необоснованная самоуверенность и амбиции не добавляют спокойствия и счастья. С возрастом все меньше удается игнорировать реальность, а подтверждением собственной ценности для себя и для окружающих должны стать вполне конкретные достижения и успехи у каждого в своей области (будь то семья, дети или карьера в той сфере, где человеку нравится). И самым главным критерием будет удовлетворяющая, реализованная со многих сторон человеческая жизнь. Поэтому пораженный вирусом избыточного нарциссизма человек имеет шанс встретить старость сварливым, гневающимся на весь мир и всеобщую несправедливость человеком. Это будет его ценой за то, что он не согласился признать свой реальный «размер», продолжая фантазировать о необыкновенной уникальности и значимости.

Но другая часть нарциссических личностей демонстрирует совсем другой тип адаптации к собственной хрупкости. Их самооценка тоже неадекватна, только «в другую сторону». Она необоснованно низкая. Это *дефицитарный нарциссизм*, который вместо избыточного представления о собственной значимости лишает человека ценности даже там, где она очевидно есть. В отличие от избыточных нарциссов они искренне считают себя недостойными даже самого малого успеха и не способными ни к чему. Далее выяснится, что наряду с этим они почему-то требуют от себя добиваться выдающихся успехов и соответствовать критериям самого «успешного успеха». В этом и есть их основная боль.

*Дефицитарные нарциссы* – это totally неудовлетворенные собой люди, чего бы они ни достигли или ни сделали. Они игнорируют реальность, в которой они имеют какие-либо способности, возможности и таланты, и транслируют поведение, связанное с собственной незначительностью.

Я также называю таких людей скрытыми или тайными нарциссами как раз потому, что заподозрить их в нарциссизме почти невозможно. Ведь вместо величия и грандиозности они демонстрируют униженность и реакции острого стыда по любому поводу.

Им присущи:

- ощущение собственной ущербности и ничтожности;
- высокая чувствительность и ранимость;
- высокая требовательность к себе;
- прокрастинация и неспособность достигать целей;
- постоянный поиск одобрения и признания;
- склонность к стыду;
- зависть к другим и собственное уничижение в сравнении с другими;
- нарциссическая депрессия от невозможности соответствовать идеальным и совершенным образам;
- скудность переживаний и отстранение от собственной жизни и многое другое.

Следует отметить, что внутренние «дыры» есть и в том и в другом случае. Только избыточные нарциссы до сих пор надеются и верят, что если как следует постараются, то покорят реальность своей грандиозностью, а скрытые нарциссы застряли в безнадежности: восстановить себя до хорошего и полноценного не получается настолько, что остается только одно – зависать в стыде и безуспешно пытаться маскироваться под нормального человека.

### **«Жалкое подобие»**

Итак, *дефицитарные нарциссы* – это люди, «внутреннее ухо» которых все время вылавливает из реальности подтверждение собственной неполноценности и ущербности. Чувство их самооценности и самоуважения нарушено.

Для них характерны определенные виды поведения, которые демонстрируют их незначительность и «дефективность». Вместо того чтобы прятать свою уязвимость, например за показной грандиозностью и недоступностью, они намеренно и очевидно принижают себя и жалуются на недостойность. Вы не поверите, их нарциссизм тоже направлен на то, чтобы поддерживать стабильное представление личности о себе. Просто он делает это вот таким, парадоксальным на первый взгляд, способом. Он как будто не дает человеку возможности «загордиться», чтобы потом не разочаровываться в себе. Вот и получается, что психика дефицитарных нарциссов поддерживает в человеке состояние «унылого ничтожества», спасая его таким образом от более серьезного ущерба для самооценки.

Может показаться, что дефицитарные нарциссы – это сплошь самопринижающиеся нытики и жертвы, которые только и делают, что сидят и жалуются на жизнь. Это вовсе не так! В своей практике я регулярно встречаю объективно очень успешных мужчин и женщин, которые достигли многого и продолжают пробивать свой потолок. Они ни секунды не сидят на месте, все время занимаясь чем-то, работая или получая новое образование. Они хорошо зарабатывают, у них довольно хорошие семьи.

Но! У всех у них есть нечто общее. Они все время собой недовольны. Причем не просто «надо было сделать это лучше, я попробую это завтра». Это изматывающий процесс нападения на себя за то, что не вовремя, мало, плохо, хуже, чем остальные. За то, что надо было раньше, лучше всех и вообще «так каждый может». За то, что сделано не идеально, не совершенно и не гениально. За то, что потребовалось много усилий, а надо было легче. И так далее...

Эта книга – именно о людях, которых называют дефицитарными, скрытыми или тайными нарциссами.

О тех, кто вместо наполненности и избыточности ощущает себя лишенным чего-то ценного и значимого. И всю жизнь безуспешно пытается восстановиться в хорошем ощущении себя. Эта книга ДЛЯ тех, кто узнаёт себя в этой *нарциссической дефицитарности* и решится наполнить себя здоровой и адекватной ценностью. Эта задача вполне реальна, а хорошее самоощущение стоит того, чтобы над ним поработать, не правда ли?

### **Опросник для обнаружения нарциссической дефицитарности**

Я почти уверена, что, добравшись до этой страницы, вы уже начали подозревать в себе дефицитарный нарциссизм. Хотя бы в легкой форме. Чтобы дать вам некоторые ориентиры, я придумала вопросы, которые позволят вам проверить обоснованность ваших подозрений.

Отвечайте просто «да» или «нет», не сосредотачиваясь долго на обдумывании. И поверьте: даже если вы ответите утвердительно на большинство вопросов этого теста,



это не значит, что вы «махровый» нарцисс. Просто нарциссическая область вашей личности достаточно уязвима в силу обстоятельств вашей жизни. И про это мы будем подробно говорить дальше.

А пока... наслаждайтесь!

Утверждения, связанные с самооценкой

- Моя самооценка очень зависит от того, что сейчас происходит в моей жизни.
- Неприятности и неудачи надолго погружают меня в ощущение собственной неполноценности.
- Я редко чувствую себя достойным и уважаемым человеком.
- Я все время сомневаюсь, есть ли во мне что-нибудь ценное и значимое для людей в моем окружении.
- Я часто чувствую свою неуместность в контакте с людьми.
- Я постоянно не дотягиваю до того идеала, который сам для себя устанавливаю.
- Я не могу найти в себе ничего, что делало бы меня уникальным среди других людей.
- У меня нет никаких достоинств, которыми бы я мог гордиться.
- Я не знаю, в чем мои сильные стороны.
- Я не знаю, за что меня можно было бы любить, ценить или уважать.
- Я прихожу в отчаяние, когда думаю, что я обыкновенный человек, один из многих.
- Я часто сравниваю себя с другими людьми. И не в свою пользу.
- Успехи других людей выбивают меня из колеи. На их фоне я быстро проваливаюсь в ощущение унылого ничтожества.
- Если я понимаю, что в чем-то хуже других людей, то это погружает меня в ощущение ничтожества.
- Я постоянно критикую себя и обесцениваю то, что сделал и чего достиг.
- Я думаю, что если люди разглядят, кто я есть на самом деле, то навсегда разочаруются ко мне.
- Во взглядах людей на меня я чаще вижу критичность и оценочность, чем доброжелательность и интерес ко мне.
- Из-за своих недостатков и допущенных жизненных ошибок я гораздо хуже, чем окружающие меня люди.
- Мои достижения и успехи никак не убеждают меня в том, что я обладаю достаточным уровнем компетенции и профессионализма.
- Я часто ощущаю себя самозванцем и боюсь, что это станет очевидно окружающим.

Убеждения, связанные с отношениями с людьми

- Я часто ловлю себя на мысли, что мне гораздо лучше без людей, потому что тогда могу избежать стыда.
- В окружении людей я часто чувствую, что со мной что-то не так.
- Я верю, что вокруг меня нормальные люди, но я точно не один из них.
- Я не люблю конкуренции. В ней есть высокий риск оказаться хуже кого-то.
- Я не могу представить, чтобы кто-то снисходительно отнесся к моим недостаткам. Лучше для меня было бы ни в коем случае их не показывать.
- Если я признаю, что во мне много достоинств, то мне придется все время соответствовать и быть в напряжении, чтобы не разочаровать окружающих.
- Больше всего на свете я боюсь зависимости от других людей.
- Просьбы унижают меня. Было бы хорошо, если бы люди сами, по своему желанию делали для меня то, что мне нужно, потому что я в свою очередь делаю для них максимум.
- Я не могу понять, зачем отношения, в которых у нас нет взаимной пользы друг от друга.

- Моя цель – не нуждаться в других людях и справляться со всем самому.

#### Ментальные установки

- Меня часто охватывает тревога, что нельзя расслабляться и надо двигаться вперед, иначе я так и останусь «ником».
- Я должен постоянно доказывать себе, что многое могу, чтобы ощущать, что со мною все в порядке.
- Меня не удовлетворяют достижения и успехи. Как только я поднялся на очередную ступеньку, я должен быстро двигаться дальше.
- Я очевидно хуже справляюсь со своей жизнью, чем окружающие меня люди.
- Критерии успеха в жизни – красота, сила, богатство и власть.
- Я считаю, что умные люди не допускают ошибок в жизни.
- Я думаю, что если как следует постараться, то можно управлять событиями в своей жизни.
- Я не могу смириться с тем, что в моей жизни произошли некоторые события. Я хотел бы для себя другую историю жизни.
- Я думаю, что зависимость унижает человека.
- Привязанность делает людей зависимыми друг от друга, а это опасно.
- Удовольствие не имеет никакого значения, если не приносит пользы.
- Не стоит начинать новое дело, если на сто процентов не уверен в результате.
- Если я взялся за дело, то буду требовать от себя его идеального выполнения, даже если это истощает меня.

Возможно, ответив на вопросы, вы растерялись: «Вот только нарциссизма мне в жизни не хватало!» И вы совершенно правы. Похоже, вам действительно не хватает здорового нарциссизма, который давал бы устойчивую опору для самооценки, самоуважения и уверенности в отношениях с людьми. И в следующих частях книги мы как раз отправимся в страну нарциссического здоровья и ранений этой сферы. Но прежде... Еще несколько слов в защиту нарциссов.

## Корона как защита от уязвимости

Когда я задумала писать книгу о нарциссах, то опасалась, что она, как и многие другие, будет пропитана обличающей и осуждающей интонацией. Мне очень хочется, чтобы как можно больше людей увидели внутренний мир нарциссов и то, как им живется со своим типом характера. Кроме того, моя задача – помочь людям, которые узнают себя в опроснике, лучше адаптироваться в жизни и приспособиться к своим особенностям. Я всерьез считаю нарциссизм не хуже (и не лучше) других личностных организаций. Просто у нас – свои особые способы защиты самого хрупкого, что у нас есть.

Согласитесь, что все люди берегут свою уязвимость разными способами. Шизоид прячется от людей, забираясь подальше, чтобы его невозможно было разглядеть и обидеть. Истерики соблазняют, чтобы обеспечить себе отношения, в которых его будут любить. Мазохист притворяется слабым и умеет даже получать от этого не только безопасность, но и удовольствие. Нарцисс же все поставил на защиту хрупкости своей самооценки. И для этого ему пригодилась «корона». Ну да! Когда внутри так шатко и пусто, то можно снаружи надуть пузырь важности, грандиозности и не обращать внимания на людей.

Каждый из нас хочет быть хорошим для себя и для других. Каждый из нас хочет нравиться и быть любимым. Каждый из нас имеет внутри ядро, вокруг которого образуется наше личное царство ценности и значимости. Оно образуется не само по себе, а расцветает как сад, когда за ним хорошо ухаживают. Человеческое «Я» рождается в условиях привязанности

к близким, зависимости от взрослых, заботы и любви самых дорогих людей. Если ребенка не любить, заставлять его быстрее вырасти или не давать ему эмоционального питания, он, конечно, физически вырастет. Но всегда адаптируется к такому отношению, приобретая те или иные особенности характера...

*Нарцисс* – это тот, кому даже не дали шанса почувствовать себя значимым и ценным. Он был ранен на полях любви и привязанности так рано и так сильно, что вынужден был убить в себе сами эти желания.

С тех пор он так и живет: с сильными, иногда даже грандиозными внешними претензиями и амбициями на значимость, оставаясь очень хрупким внутри. И даже не потому, что он слабый или какой-то особо неприспособленный к жизни человек. Просто он преждевременно вырос в условиях недостатка ресурсов.

С тех пор он вынужден жить:

- без достаточных внутренних опор;
- без внятного понимания, кто он и какой;
- без опоры на привязанность и зависимость от людей.

При этом он требует от себя сильно, мудро и по-взрослому в одиночку справляться со своей жизнью. Но правда в том, что, оставаясь где-то глубоко внутри лишь недолюбленным и неповзрослевшим маленьким ребенком, он объективно не очень готов к таким подвигам. Но требует от себя мудрости Аристотеля, смелости Кутузова и наглости Наполеона. Он требует от себя могущества, чтобы не оказаться снова бессильным. Как когда-то в детстве...

Мы привыкли считать нарциссов монстрами. Но там, глубоко, за панцирями защит... «их душевные раны истекают кровью в безмолвии. Они претерпели такие крушения “Я”, что само их страдание сокрушено. Они выбирают из них душевными калекми. Они чуть было не погибли. Тем не менее они живы. Живые, но не по-настоящему; чувствуется, что они не от мира сего. Они приходят к нам, укрытые попоной защит и множеством психотических нарушений, иногда наоборот – в “Я” без кожи, имея что сказать только о своем несчастье жить, и от этого еще более трогательные. Иногда они появляются съезжившимися в себе самих, как если бы они стыдились своего собственного страдания. К тому же они его совсем не осознают, настолько оно остается темным и неуловимым. Можно было бы подумать, что больше всего они боятся оказаться лицом к лицу с бездонной пропастью или же утратить так бережно охраняемое сокровище, ставшее для них почти недоступным. Они приходят, почти ни на что не надеясь. Мы их встречаем, чувствуя тень темной тревоги. Верно, что непросто идти рядом с теми, кто выжил. Сможем ли мы изменить что-то в нашем психоаналитическом понимании, чтобы принять их полностью?» – писал известный французский психоаналитик П. К. Ракамье в книге «Страдать и выжить в парадоксах».

Дальше мы постараемся прикоснуться к опыту, реальности и переживаниям нарциссов. Чтобы понять, что нарциссизм – это не только диагноз, но и большой спектр человеческих переживаний, включая боль, печаль и тревогу.

## **Суть нарциссизма в первом приближении**

По своей самой глубинной сути нарциссизм – это защита от любви и ран, причиненных вследствие неразделенной любви. Ребенок, встретившись с нелюбовью или попав в фантазию нелюбви родителей к нему, заставляя себя перестать любить и прекратить хотеть любви. Он заставляя себя перестать испытывать влечение к тем, кто, по его ощущению, его не любит. Это похоже на жестокое иссушение русла реки, которая текла свободно, а сейчас должна перестать...

Чем заменяет нарцисс свою потребность в любви? Желанием восхищения и похвалы.

Именно поэтому, когда я слышу «я делаю все, чтобы меня заметили, оценили и похвалили», я ищу следы любви. Точнее, я чувствую, что, потеряв надежду на любовь, человек согласился на суррогат: «Фиг с вами! Давайте хотя бы восхищение! Так я хотя бы верну себе нормальность». Ложная морковка, но к ней бегут во всех ног, иногда кладя на алтарь достижений всю жизнь...

Люди почти что верят в фантазию, что им не досталось от родителей похвалы и восхищения. На самом деле там, скорее всего, горестная потеря любви. И она закрыта вот такой, более понятной нуждой, которая позволяет остаться выше этой глубинной боли, причиненной нелюбовью... «Я ищу восхищения» – это значит почти что: «Я пытаюсь не вспоминать то время, когда я запретил себе любить. Когда я выбрал не хотеть, чтобы меня любили, потому что это безнадежно. Я хочу забыть то, что я хочу любви... Но я не могу... Дайте мне хотя бы восхищения...»

Как ни странно, вся эта драма была описана почти две тысячи лет назад в исходном мифе о Нарциссе, который вовсе не был эгоистичным и жестоким. Давайте вспомним все подробности его рождения и становления. И тогда станет понятнее, как именно возникает взрослый нарциссизм.

## **Часть I**

### **Как из детей получаются нарциссы?**



Но прежде, чем я буду рассказывать про этот серьезный психический феномен на примере самого древнего нарцисса на земле, я хочу вас познакомить с главной героиней этой книги.

Знакомьтесь: Маленькая Нарциссочка.

Она «придумалась» совершенно случайно, когда у меня возникла необходимость показывать людям нарциссизм не так, как все привыкли его видеть. Однажды я читала ленту Facebook и наткнулась на споры о феминативах – переделанных под женский род привычных нам слов. И в шутку набросала несколько первых историй про Нарциссочку.

Однажды Маленькая Нарциссочка захотела стать тренеркой. Скромно спросила совета подружек.

«Если не ты, то кто же» – разумно подтвердили они.

И правда: волшебные пендели у Нарциссочки получались без всякой лишней рефлексии и жалости к чужим ограничениям.

Однажды Маленькая Нарциссочка захотела стать блогеркой. И за некоторое время превратилась в очень даже популярную экспертку по женскому счастью. Потому что у нее так складно получалось связывать успех в личной жизни со степенью прокачки ягодич, что никто ничего возразить против этой логики так и не смог.

Однажды Маленькая Нарциссочка захотела стать авторкой. У нее была гениальная идея собственной колонки в журнале. Но воплотить ее настолько гениально, как было задумано, ей оказалось не под силу. Поэтому она просто не написала ни единой строчки.

Так Нарциссочка и не стала авторкой. Но еще один повод больно пнуть себя у нее появился.

Однажды Маленькая Нарциссочка захотела стать фотографкой. Она купила самую лучшую аппаратуру и окончила самые дорогие курсы. Но предлагать свои услуги так и не стала.

Во-первых, навязывать себя она не могла. А во-вторых, обязательно нужно было еще поучиться. Закончить пять-шесть курсов повышения квалификации. Иначе можно было ведь и облажаться.

И эти истории оказались как нельзя кстати! Материала про нарциссизм накопилось уже много, а как его подать так, чтобы читателю было интересно, я понятия не имела. Издательство почему-то отказывалось брать мои сухие научные выкладки, смахивающие на кандидатскую диссертацию.

– Поймите, Юлия, – мягко втолковывала мне редактор, – нашим читателям интересен нарциссизм, но не до такой же степени, чтобы читать его с научным словарем.

Поэтому Маленькая Нарциссочка пришла в мой измученный творческими метаниями мозг очень вовремя. Она будет помогать мне знакомить вас с внутренним миром нарцисса, а также с его типичными поступками.

Маленькая Нарциссочка – это многоликий образ, в котором собраны переживания и проявления дефицитарных нарциссов. Они на самом деле внутри часто ощущают себя маленькими «недочеловечками». Это не зависит от пола или возраста. Мужчины и женщины в целом переживают свою дефицитарность одинаково. Но здесь нашим проводником будет Маленькая Нарциссочка, которую мы сможем наблюдать как в детстве, так и во взрослом возрасте.

## Глава 1

### Миф о Нарциссе

В самом начале нашей эры поэт Овидий написал свою версию мифа о прекрасном юноше по имени Нарцисс. Хотя, конечно, нарциссы были и до него. Взять, например, Герострата, который сжег храм Артемиды, чтобы прославиться. Чем он не настоящий нарцисс, идущий к славе несмотря ни на что?! Но в мифе речь не об этом. Потому что Нарцисс никого не убивал и ничего не поджигал. Да и славы с великолепием ему не очень-то и хотелось. Его история была про настоящий феномен нарциссизма, про его действительную суть, а не столько про то, как один юноша влюбился сам в себя и от этого умер. Читая миф, мы можем понять, как в психике появляется нездоровый нарциссизм и что на самом деле он из себя представляет. Тогда становится понятно: не все нарциссы одинаково ужасны. И что внутри этих людей разыгрывается настоящая драма, о которой мало кто из нас догадывается. И что «раненый» нарциссизм – это действительно «проклятье», душевная и психическая рана, причиняющая нестерпимую боль. Это череда потерь и лишений, которые заканчиваются для нарциссов ужасно: они теряют способность к глубинным человеческим отношениям, поскольку не умеют привязываться, зависеть от людей и любить.

Я решила исправить эту досадную несправедливость и заглянуть вместе с вами внутрь нарциссизма. Потому что его обратная сторона ничуть не менее любопытна, чем все, что вы до этого времени привыкли читать про него. Обычно про мифологического Нарцисса говорят как про сформировавшегося юношу, который сначала ходил по миру, высокомерно поглядывая по сторонам, а потом в него влюбилась нимфа Эхо, он ее не полюбил и был наказан тем, что влюбился сам в свое отражение в воде. А потом умер. На мой взгляд, эта трактовка мифа совсем не способствует пониманию сути нарциссизма. И как следствие влечет то самое поверхностное знание о нарциссах как о самовлюбленных людях, которые застыли в своем величии и в самооценке, не соответствующей реальности, в самомнении. Это «детский сад» какой-то, а не нарциссизм. Настоящая драма Нарцисса и нарциссов похожа на хоррор, которому недалеко до Стивена Кинга.

Зловещие обстоятельства стали влиять на то, каким вырастет Нарцисс, еще до его рождения. Нимфу Лириопу изнасиловал морской бог Кефис. Ну и в результате родился мальчик, которого назвали Нарцисс. Он был симпатичным, и вообще у него могло бы быть прекрасное будущее. Если бы не несколько «но»...

Нарциссу суждено было стать нарциссом и послужить иллюстрацией этого феномена. И причиной этому было пять роковых факторов.

Первый: обстоятельства его рождения и отношений с матерью. У нелюбимого, родившегося в результате изнасилования сына почти не было шансов увидеть обращенные на него сияющие радостью глаза Лириопы. Ведь убитой горем матери было не до этого. Не до любования им и даже не до гордости за то, какого парня она родила. Не было у маленького Нарцисса возможности отразиться в счастливых глазах матери. Нарцисс был нежеланным ребенком, его не ждали, от него ничего не ждали и не вкладывали в него внимания. И уже здесь видно, в чем заключена его первичная боль, предопределившая его нарциссизм.

Второй раз ему не повезло, когда оракул Тиресий предрек, что Нарцисс будет жить долго, если никогда не увидит своего отражения. Какой бы плохой матерью ни была изнасилованная нимфа, смерти своему ребенку она точно не хотела. Поэтому она логично убрала из зоны его доступа все зеркала. В общем, возможности отразиться хоть где-нибудь или в чем-нибудь у Нарцисса совсем не стало. То есть сначала он не особо отражался в материнских глазах, а потом и вовсе лишился шанса узнать, какой он и кто он такой. Сколько бы ни искал он вокруг отражения, чтобы узнать, кто он, у него не получалось. Как бы ни хотел он знать, какой он,

узнать это у него не было возможности. Этот дефицит вложений и отражений сделал его образ для самого себя «пустым» и бедным.

И тут Нарциссу не посчастливилось в третий раз. В него влюбилась нимфа Эхо, которая, как вы знаете, тоже не может ничего от себя сказать, а лишь повторяет за кем-то сказанные последние слова. При встрече Нарцисс говорит ей: «Кто здесь?» – а она откликается: «Здесь». «Иди ко мне, будем друзьями», – говорит Нарцисс. «Друзьями», – отвечает Эхо. Все, что она может делать, – это лишь вторить, но не внести ничего своего. И так Нарцисс снова оказывается без надежды. Это никак не может дать ему того, что он так ищет в любом контакте: знания про самого себя, своего отражения в чужих глазах и словах.

Как бы то ни было, Нарцисс отверг Эхо, и за разбитое сердце нимфы Афродита наложила на него проклятье. Это и стало четвертым фактором, который практически окончательно превратил его травму в патологию характера. До этого был лишь дефицит, который Нарцисс пытался заполнить. А проклятье Афродиты сделало его несчастным, скитавшимся в поисках любви, которая должна была стать безответной. От этого он впоследствии и умер.

Пятое, и последнее, роковое событие, которое привело его к смерти, случилось, когда однажды весной во время охоты Нарцисс подошел к ручью и захотел напиться воды. Этот эпизод очень красиво описывает практикующий психотерапевт и психиатр Джереми Холмс: «Как-то раз, изнемогая от жажды после охоты, Нарцисс находит чистый ручей и наклоняется к нему попить:

*Жажду хотел утолить, но жажда возникла другая!  
Воду он пьет, а меж тем – захвачен лица красотой.  
Любит без плоти мечту и призрак за плоть принимает.  
Сам он собой поражен...*

Он без памяти влюбляется в собственное отражение. И чем больше он стремится обнять себя, поцеловать губы, тем сильнее его фрустрация и любовное томление. Он оплакивает свою судьбу. Навеки разделенный с объектом своей любви, он в первый раз переживает ощущение потери и горя. Наконец он узнает себя:

*Он – это я!  
Понимаю.  
Меня обмануло обличье!  
Страстью горю я к себе...  
Все, чего жажду, – со мной.  
От богатства я стал неимущим.  
О, если только бы мог я  
С собственным телом расстаться!»<sup>5</sup>*

Нарцисс всю жизнь был лишен возможности наслаждаться тем, чтобы быть самим собой, обладать богатством собственной личности, о котором он не имел понятия. Его внутренняя красота осталась не освоенной, не распознанной. Потеряв надежду отразиться в ком-то живом, он обретает иллюзию узнавания себя в мертвой глади озера. И вот он глядится в ручей, желая вобрать в себя то, чем наделен тот, кого он видит в отражении. Он хочет слиться с образом, чтобы стать тем, кем он является. Он сам стал тем, от кого зависит его прекрасный образ.

---

<sup>5</sup> Стихи приводятся из Овидия в переводе Теда Хьюгса. – Прим. ред.



## Глава 2

### Драма Нарцисса

История с матерью оставляет Нарцисса опустошенным. Ей нечего ему дать и нечем его наполнить. И это навсегда предопределяет, что во взрослой жизни он не сможет ничего взять от людей, так и оставаясь внутри «пустым». Отсутствие зеркал не позволит ему ни в чем отразиться, чтобы понять, какой он. И он попадет в зависимость от поиска. Он будет искать того, кто сможет сказать ему: «Ты есть. Ты нормальный и ценный». Снова и снова Нарцисс будет искать отражение себя, то теряя надежду на это, то гоняясь за призрачной иллюзией. Не имеющая своего голоса нимфа не даст ему шанса узнать что-то новое про самого себя. В таком контакте Нарцисс не сможет проявиться для другого, отразиться в нем и стать для себя кем-то. Проклятье Афродиты поставит крест на его способности найти взаимность с людьми. Оно делает его неспособным к глубоким отношениям вообще и к любви в частности. Его заикленность на собственном образе оставит его в вечном одиночестве.

В этой истории – вся суть нарциссизма. Будь то древний Нарцисс или современные нам нарциссы. Их драма всегда начинается одинаково, а проявления будут одни и те же. Типичный нарцисс нашего времени будет делать в своей жизни все то же самое, что и герой мифа.

Он неустанно будет искать чужой взгляд, чтобы получить подтверждение, кто он и какой он. Пытаться заполнить дефицит представления о себе чужими оценками и мнениями. Вечно ощущать пустоту в себе, заполняя ее достижениями и суетой, чтобы хоть как-то чувствовать себя живым и ценным.

Он будет зависим от отражения людьми, но никогда не признается в этом. Иначе ему придется дотронуться до своей детской боли ненужности и заброшенности.

Нарциссу вовсе не нравится постоянно думать о себе. Это вынужденный, бесконечный и отчаянный поиск самого себя.

Ощущение внутренней пустоты, которое образовалось от недостатка отражения, заставляет его все время тревожиться о собственной неполноценности. И тогда все, что делает нарцисс, представляет собой не историю наслаждения собственной красотой и достоинствами. А историю страдания человека, вынужденного заиклиться на том, чтобы хоть что-то про себя узнать на основании того, каким его видят окружающие.

Нарцисс вовсе не самовлюбленный, поскольку ему нечего любить в себе. Можно сказать, что он подчинен вечному поиску этого самого содержания, за которое он мог бы любить себя. Его встречи с людьми и предъявление чего-то, чем он хочет поразить, – это лишь способ получить отклик на то, что в нем есть что-то, кроме пустоты, которую он ощущает. Все окружающие люди нужны нарциссу, чтобы они распознавали, что есть у него внутри.

Уже из мифа можно в общих чертах понять, как получаются дефицитарные нарциссы. Их предшественник это пережил и превратился в того, кто стал прообразом всех людей с нарциссической хрупкостью.

Вот как можно описать совокупность этих обстоятельств:

- самые близкие относятся к ним холодно, почти что пренебрегают ими;
- окружающие «не отражают» их и не дают им возможность увидеть себя такими, какие они есть;
- они уже не надеются получить хоть от кого-нибудь адекватную обратную связь;
- они не могут любить и нуждаться в людях.

Именно эти обстоятельства могут закладывать основу того, что человек в будущем будет обречен чувствовать себя недостойным или ущербным, всю жизнь пытаясь заткнуть дыру своей нарциссической дефицитарности.

А между тем каждый из нас появляется на свет абсолютным и грандиозным... нарциссом! И что-то должно произойти, чтобы эта грандиозность переродилась в ничтожность. Или, точнее, чтобы это младенческое величие и естественное повеление миром истощилось до полной незначительности.

### **Нарциссизм – это «травма нелюбви»**

Даже в мифологических и сказочных сюжетах героям и героиням не достаются идеальные и абсолютно эмпатичные матери. Им точно так же в чем-то не везет. Вот, например, Лириопя не выбирала быть изнасилованной, а потом страдать от этого обстоятельства. И при такой жизни ей действительно было не до эмоциональных инвестиций в маленького Нарцисса.

Что уж говорить про реальность, в которой всем нам достались совершенно разные мамы, которые просто живут свою жизнь, включая материнскую, так, как умеют и могут. Наши мамы могут быть заняты своей жизнью, другими детьми, зависимым или больным членом семьи. Они могут быть отвергающими, пассивными, излишне инфантильными, небезопасными. Они могут быть сосредоточены исключительно на функциональной заботе, совершенно игнорируя эмоциональные потребности ребенка. Они могут быть жесткими и даже жестокими, требовательными, обесценивающими, критикующими, агрессивными, враждебными, много запрещающими. В конце концов, они могут просто уходить. Уезжать. Оставлять ребенка надолго с бабушками или нянями.

Все это родители, к которым невозможно безопасно привязаться. Которых небезопасно любить. Рядом с которыми надо быстро прекратить нуждаться в их поддержке, заботе, внимании и понимании. И ребенок, наталкиваясь на равнодушие к себе или на вышеперечисленные качества родителей, «прерывает» все свои нормальные и естественные потребности. Он запрещает себе:

- нуждаться,
- зависеть,
- жаловаться,
- хотеть помощи,
- чувствовать себя слабым,
- ощущать право на поддержку,
- хотеть тепла,
- искренне интересоваться другими и задавать про них вопросы;
- уметь восхищаться собой и разделять с другими радость за это;
- восхищаться другими, которые умеют что-то лучше;
- и многое другое, что дети делают с легкостью...

Ребенок заставляет себя не хотеть, не ждать и не надеяться. Но как сделать так, чтобы еще ничего и не чувствовать про это? Да еще и не потерять в собственной ценности? Ответ только один. Ребенок прибегает к *нарциссическим защитам*, суть которых в том, чтобы не хотеть от близких заботы, любви и внимания, чувствовать себя независимым от своих потребностей в этом. И сделаться в своих глазах большим, взрослым, не нуждающимся в других человеком, справляющимся с непростыми задачами.

То есть нарцисс – это человек, который «расправился» со своими нормальными потребностями в отношениях с близкими людьми и заставил себя поверить, что он выше всего этого.

Если я не могу получить любовь или принятие, я вообще в этом не буду нуждаться. И в этом мое могущество – уничтожить значимость другого для отношений с ним или уничтожить сами отношения. Вместе с признанием бессилия увеличивается стремление не нуждаться в другом. Я говорю себе: смирись, что ты не нужна. Перестань нуждаться в том, кто тебе так важен! Чтобы не хотеть связи и ценной зависимости, я одерживаю победу над своим желанием этого. Я становлюсь победительницей, убивая саму потребность. Я расправляюсь со своей любовью сама, лишь бы не признавать горе от того, что меня не любили так, как мне хотелось, и я не могу перестать этого хотеть...

Ребенок изначально любит своих родителей, какими бы они ни были. Потом, когда лишения и отвергнутость доходят до его сознания и становятся реальностью, он еще какое-то время продолжает верить, что его любви хватит, чтобы расколдовать их. Когда же уровень боли из-за невидимости и ненужности достигает критического уровня, ребенок запрещает себе любовь. Со всеми вытекающими. Запрещает нуждаться и зависеть от любви родителей. Не на сознательном уровне, конечно. Это всегда бессознательное решение, которое погружает душу в холод. Считайте, что это как поцелуй Снежной королевы, обволакивающий льдом сердце маленького Кая.

Ребенок что-то делает со своей любовью к родителям, чтобы ему было не так больно чувствовать отвержение и игнорирование. По своей самой глубинной сути нарциссизм – это защита от любви и ран, причиненных вследствие неразделенной любви ребенка к родителю.

## **Ненужность и эмоциональная депривация**

Нет сильнее нарциссической травмы, чем ненужность своему родителю, будь это прямое отвержение и уход либо игнорирование глубинных потребностей. Знание, что ты не нужен был собственной матери или отцу. Что им было по каким-то причинам не до тебя. Что они не могли дать тебе то, на что ты имел право рассчитывать в силу того, что ты их ребенок. Это грандиозный удар по самооценке. То, что обрушивает ее на самом старте. Ненужный, неважный, неценный – вот каким ты становишься для самого себя. Иногда это спрятано глубоко внутри человека, а иногда большими буквами написано прямо на лбу и видно всем окружающим.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И у нее была очень непостоянная Мама, которая то душила Нарциссочку в заботе и опеке, то отбрасывала и становилась холодной. И приспособиться к этому было никак нельзя. Потому что понять причины такого отношения к себе Мама у Нарциссочки никак не получалось.

Тогда она бросила этим заниматься. И ушла в свою комнату. Практически навсегда.

Это потом ты найдешь всему объяснение и оправдание. Это потом ты решишь, что со всем уже справился и проработал. Это потом ты пойдешь на тренинги личностного роста, чтобы стать сильным и еще больше ни в ком не нуждаться. Это потом ты пойдешь в психотерапию и будешь нападать сам на себя: ведь оказывается, что тебе все еще больно где-то там внутри. И будешь ненавидеть себя за это, пытаясь увеличить дозу анестезии в сердце. Ты отдал бы все, лишь бы не смотреть в глаза тому маленькому ребенку, потерпевшему сокрушительное поражение в детстве. И ты отдаешь все, включая свою жизнь, которая никак не начнется.

## **Психологическая незрелость родителей**

Прекрасная книга Линдси К. Гибсон, психолога с почти 40-летним стажем, «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей» в подробностях описывает феномен родительской

незрелости и ее последствий для психики детей. Как следует из названия, Линдси Гибсон останавливается именно на эмоциональной незрелости.

Я же утверждаю, что нарциссы вырастают рядом с инфантильными, то есть не выросшими, родителями, у которых может быть общая незрелость психики. В том числе:

- интеллектуальная;
- волевая;
- эмоциональная;
- моральная.

Таким образом, наши родители могут быть вполне взрослыми по паспорту людьми и даже вполне адаптированными социально. Однако к решению задач взрослой жизни они могут быть не очень-то приспособлены. Модели их поведения, способ построения отношений, реакции, суждения, убеждения и прочее свойственны скорее маленьким детям, а не взрослым людям.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И когда ее обижал кто-нибудь, то родители почему-то ее не защищали.

А отправляли ее саму разбираться.

Защищать себя Нарциссочка научилась. Но вот доверять своим близким почему-то перестала.

Не будем идеализировать зрелость и взрослость. Мы сами-то не очень в этом преуспели. И наши родители не должны быть совершенными и на все сто процентов готовыми к воспитанию своих детей. Давайте просто признавать, что такие особенности у них могут быть. Это не плохо и не хорошо. Так бывает, и это факт реальности, который нужно просто понимать и видеть, какие последствия для детей несут эти особенности личной незрелости.

Вырастая в окружении психологически незрелых родителей, ребенок неизбежно расплывается:

- проблемами с самооценкой;
- сомнениями в собственной адекватности;
- отчуждением от собственных чувств;
- умением игнорировать свои потребности;
- чувством глобального и невыразимого одиночества
- снижением способностей к эмоциональным связям с людьми.

Мои клиенты, выросшие в атмосфере одиночества, отчужденности, игнорирования эмоциональных потребностей и прочего, зачастую очень удивляются, что:

- кому-то на свете есть до них дело;
- они могут просить кого-то о помощи и поддержке;
- не все в их отношениях с людьми происходит оттого, что это именно с ними что-то не так;
- другие могут быть заинтересованы в том, чтобы сохранять и восстанавливать с ними отношения;
- и – внимание! – другие люди в отношениях с ними тоже должны тоже эмоционально трудиться.

«Эмоциональный труд – это затраты времени, усилий и энергии, направленные на то, чтобы... понять и удовлетворить эмоциональные потребности другого. Под эмоциональными потребностями я понимаю человеческую потребность чувствовать себя желанным, ценным и любимым объектом чьей-либо заботы. Эмоциональные потребности человека часто остаются

невыраженными или неосознанными... его главная цель – дать человеку возможность почувствовать себя желанным, ценным, любимым и или ощутить чью-либо заботу». Харриет Фраад<sup>6</sup>.

Оказывается, это называется *эмоциональный труд*. И то, что другой показывает мне, что я любимая, важная, ценная, своей заботой и пониманием меня, – это моя естественная и законная потребность. Как же я не знала этого? Почему эта опция не была активирована во мне?

К сожалению, это происходит не только со мной. Зачастую люди даже не думают, что их потребности чувствовать любовь и заботу от других – естественны и нормальны, независимо от возраста. В их психике иногда даже нет воспоминания об этом опыте, в котором взрослый рядом трудился бы эмоционально. И тогда кажется, что хотеть всех этих важных человеческих вещей инфантильно, бессмысленно и глупо. Но это не так...

Психика нарцисса формируется там, где близкие не совершают такого труда в отношении своего ребенка. Взрослая психика родителей не трудится эмоционально рядом: его импульсы, аффекты и влечения не встречают понимания, принятия и зрелой эмоциональной обработки. Ребенок остается один на один со всеми волнами своих переживаний, пытаясь не просто справиться с этим, а «победить» то, что, во-первых, доставляет дискомфорт, а во-вторых, не встречает естественного внимания со стороны окружения.

Нарцисс получается из ребенка, который победил в себе влечение к близким людям и свою эмоциональность, взяв их под контроль.

## Эмоциональная эксплуатация ребенка

Если мы видим в своей семейной системе психологическую незрелость или инфантилизм родителей, то зачастую мы встречаем там и *эмоциональное использование* родителями своих детей. Отсутствие прочных и зрелых опор, которые позволяли бы взрослым людям справляться со своей жизнью, часто вынуждают их обращаться за помощью и поддержкой к тем, кто для этого совсем не предназначен, – к детям.

В книге «Нарциссическая семья: диагностика и лечение» авторы Стефани Дональдсон-Прессман и Роберт М. Прессман прекрасно иллюстрируют этот феномен. Они пишут: «В нарциссической системе семейных отношений схема удовлетворения эмоциональных потребностей переворачивается с ног на голову: если в здоровой семье родители стараются удовлетворить эмоциональные потребности детей, то в нарциссической семье обязанностью детей становится удовлетворять эмоциональные нужды родителей».

Реальность искажается, а ребенок приобретает уверенность, что он должен:

- жалеть,
- спасать,
- поддерживать родителя,
- решать его проблемы,
- постоянно фокусироваться на эмоциональном состоянии родителей,
- сосредотачиваться на их потребностях, а не на своих и так далее.

Эта «перегрузка» заставляет ребенка рано и «ложно» повзрослеть и может включать в нем нарциссические защиты. Отныне он запрещает себе ощущать бессилие, не справляться с чем-нибудь, не контролировать отношения. Он не может себе позволить расслабляться, быть слабым, глупым, растерянным и прочее...

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

---

<sup>6</sup> Харриет Фраад – активистка феминистического движения, психотерапевт и гипнотерапевт.

Когда она была маленькая, Мама то с Папой-алкоголиком мучилась, то больную бабушку с того света вытаскивала. А по вечерам Мама любила сажать Нарциссочку на стульчик перед собой и рассказывать, как тяжело ей с «отцом проклятым» живется и что только дочь ее может понять и пожалеть.

И Нарциссочка жалела. Только самой ей ни пожаловаться, ни рассказать о чем-нибудь из своей детской жизни было некому.

А когда она выросла, то даже плакать разучилась. Потому что это совершенно бессмысленно.

### **Небезопасная зависимость от взрослых**

Для того чтобы физически и психологически вырасти, ребенку требуются внешние ресурсы. Как минимум помощь, поддержка, внимание и забота.

В детстве у будущего нарцисса нет отношений, в которых он мог бы безопасно чувствовать себя зависимым. А это значит, что такой ребенок очень рано вынужден понять и смириться: поддержки нет, и бесполезно ждать ее от тех, кто его окружает. Он пытается справиться с собой, окружающими и миром, не имея для этого достаточных ресурсов. Он просто вынужден делать это. И в этом настоящая драма нарцисса: ему не на что опираться внутри, но он держит мир на плечах за себя и «за того парня». И как будто действительно не нуждается в помощи, поддержке и понимании. Нет у него внутри такой опции. Он выращивает сам себя, навсегда оставляя внутри себя это знание: если я хочу куда-то двигаться и с чем-то справляться, то я должен делать это сам и без надежды на других.

«Оставленный или травмированный ребенок должен чувствовать, что в недружелюбном и угрожающем мире очень страшно оставаться слабым... И если ты не можешь изменить мир, то ты можешь попытаться изменить самого себя. Так ребенок начинает бояться и ненавидеть свои собственные слабости и потребности; теперь отвергая свою незрелость, он стоит перед задачей взросления», – пишет Гарри Гантрип, английский психоаналитик.

Будущие нарциссы – это дети, которым нельзя было быть маленькими.

То есть их детские особенности воспринимались родителями в штыки. Таким детям обычно нельзя плакать, капризничать, быть неуклюжими или неловкими. А нужно сразу же уметь держать себя в руках, быть сильными и быстро соображать. За все проявления детскости их одергивают или даже стыдят, подталкивая их таким образом к их собственному стыду за то, что у них что-то не получается так, как у взрослых.

Папа Маленькой Нарциссочки очень любил Ницше.

Наверное, поэтому он при каждом удобном случае приговаривал: «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее». При этом делал что-то болезненное или обидное.

А еще не откликался на просьбы, когда Нарциссочке что-нибудь было нужно. Или оставлял ее саму справляться там, где она еще не умела и очень боялась.

В общем, тренировал силу воли и всего остального. По методу Ницше.

Нарциссочка действительно не убила. И сделалась очень сильной. Только по дороге совершенно забыла, что когда-то она родилась просто девочкой.

## «Исцеляющая фантазия» нарциссов

Линдси К. Гибсон в вышеупомянутой книге «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей» говорит, что у тех, кто вырастает рядом с родителями, отказывающими своим детям в любви, принадлежности и зависимости, есть одно общее качество: «Дети могут по-разному реагировать на отношения с эмоционально незрелыми родителями, стараясь привлечь их внимание, получить заботу и наладить общение. Однако у всех детей, растущих в условиях эмоциональной депривации, есть нечто общее. Это их фантазии о том, как они в конечном итоге получают то, что им необходимо».

Автор называет это верование *исцеляющей фантазией*. Она состоит из ожиданий и надежд, при каких условиях можно было бы получить от родителей любовь и удовлетворение своих потребностей. Мои клиенты часто знакомят меня с такими фантазиями: «Если бы у меня получилось вести себя правильно (лучше объяснить, больше стараться, поработать над собой, вылечиться...), то у меня получилось бы сделать наши отношения лучше (понравиться тебе, мама, получить твою любовь, поддержку, расколдовать тебя и прочее). И вот кажется, что у нарциссических людей есть в этом кое-какие особенности. Заглядывая внутрь, мы можем обнаружить, что надежда на любовь в них когда-то впала в кому или уснула летаргическим сном. В любом случае – впала в беспамятство. В смысле она такая бессознательная, что и не достучаться. А их исцеляющая фантазия работает по принципу: «Если бы я смог, то мог бы обойтись вообще без всякой вашей любви». Или: «Если бы у меня получилось, то вы бы все меня любили, а я бы в этом не был от вас зависим».

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

У нее была Мама, которой нужно было много работать, а дочку оставлять было не с кем. Тогда Мама решила отдать Нарциссочку в деревню к Бабушке, которой тоже было вовсе не до малышки. Огород, корова и куры... А Нарциссочку Бабушка сажала за невысокий заборчик на целый день, чтобы не мешалась под ногами.

А когда Нарциссочка выросла, то, конечно, уехала из деревни, выучилась на двух факультетах и даже пошла работать. Но почему-то ни два красных диплома, ни заслуженные успехи на работе так и не помогли ей стать для себя хоть кем-нибудь. Заглядывая людям в глаза, она так и не смогла поверить, что хоть кому-нибудь в этой жизни есть до нее дело.

И эта исцеляющая фантазия имеет лицевую сторону и изнаночную. На поверхности у нарцисса как будто бы лежит: «Я стану лучше всех, всем вам докажу, и вы меня полюбите (восхититесь, признаете, будете гордиться...)». А так глубоко-глубоко внутри, что это даже не точно, есть тихий голосок самой важной потребности: «Если у вас будет много-много любви ко мне, то, возможно, у вас должно получиться меня расколдовать... но я в этом не нуждаюсь». И так по кругу...

## Нарциссический голод

Наш *здоровый нарциссизм*, а следовательно, и нормальная психика формируются за счет *нарциссических инвестиций*. Я понимаю, что слова «капитал» и «инвестиции» больше ассоциируются с экономикой, чем с психологией, но по-другому назвать эти явления просто невозможно.

Итак, мать на первоначальном этапе действительно делает инвестиции в психику ребенка. И они выражаются в таких мелочах, которые всем нам известны:

- теплые руки, качающие малыша;

- обращенный на ребенка ласковый взгляд мамы;
- забота о его комфорте и удовольствии;
- мимика, отражающая переживания мамы в отношениях с ребенком;
- вся поддержка – словами, взглядом и действиями, обращенная к ребенку, начиная с тех моментов, когда он начинает осваивать этот мир;
- слова восхищения ребенком и радости от того, что он такой, а не какой-нибудь другой;
- и многое-многое другое.

В общем, весь тот объем эмоциональных вложений матери, который служит для ребенка сигналом о собственной ценности и значимости для другого.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И была она здоровой активной девочкой. Но Мама уставала на работе и не могла выносить бесконечные вопросы и неумную активность дочери.

Поэтому Нарциссочка очень быстро научилась себя во всем останавливать и контролировать.

А потом она выросла. Но живой к этому времени уже чувствовать себя перестала.

При этих условиях наше нормальное человеческое «Я» становится для нас самих хорошим и ценным. Будучи объектом чужой заботы, любви и внимания, мы обретаем ощущение себя, своих возможностей и ограничений. Если же всего этого с нами не происходит, наша «нарциссическая копилка» не наполняется, а душа не питается ценностью, то мы выходим в мир «голодными». Наш нарциссический голод вынуждает нас постоянно искать подтверждение своей ценности, важности и даже грандиозности, потому что насытиться простым человеческим откликом на себя становится попросту невозможно. Дефицитарному нарциссу требуются тонны собственных грандиозных подвигов и гениальных проектов, чтобы он мог успокоиться и расслабиться. И в ответ на все это он ожидает невероятной инициативы со стороны окружения, которое должно заметить, оценить и восхититься тем, что он сделал и достиг.

Он ненасыщаем. И поэтому остается голодным всегда. И в вечном поиске способа этот голод удовлетворить... Такой характер образуется вокруг нарциссического голода, когда ты либо вообще никогда не был объектом чужого внимания, любви и заботы, либо когда за это приходилось слишком дорого платить.

Он возникает вокруг «неслучившихся событий».

Когда мамыны радостные глаза не поддерживали тебя в твоих первых шагах и даже успехах на горшке.

Когда папины глаза не светились гордостью за достижения в саду, кружках и школе.

Когда ты в одиночестве переживал тяжелые события своей жизни, не получая участия, утешения и поддержки.

Когда все делали вид, что ничего не происходит, а ты не знал, то ли плакать, то ли бросаться на всех с яростью.

## «Дыра» в отражении

*Все мы хотим, чтобы нас любили, А если нет, то восхищались нами, А если нет, то ужасались, А если нет, то ненавидели и презирали нас. Мы стремимся разбудить чувства В душе ближнего – неважно какие. Душа содрогается перед пустотой И любой ценой ищет контакта.*

*Хьяльмар Зодерберг, шведский поэт*



В нормальной ситуации мама откликается на ребенка взглядом и телом. В ее глазах мы начинаем существовать для себя как «ой, ты мой хороший» и «ты моя радость». Мы присваиваем себе себя, отражаясь в зеркале материнской психики. И тогда наше младенческое «Я» начинает наполняться *нарциссическими инвестициями*: откликом, эмоциональным присутствием, отражением. Мама служит тем самым зеркалом, которое было потеряно для Нарцисса. Через отражение в психике матери, отца и других значимых людей формируется наша самооценка, самоощущение и самооценность. Это естественный и единственный для психики путь – стадия зеркала, без которой так и остался Нарцисс, потеряв для себя возможность стать хоть кем-то. В этом и есть драма нарцисса – дыра в отражении, которую он пытается восполнить, но принципиально не обладает такой возможностью. Можно бесконечно сидеть и смотреть в свое отражение и даже иметь возлюбленную нимфу Эхо, которая будет много-много раз повторять, как он прекрасен. Это никак не сможет наполнить копилку «достаточно хорошего» внутреннего образа нарцисса...

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И в детстве она была очень хорошенькой.

Но мама боялась за будущее дочери и для профилактики все время ее критиковала. То нос большой в бабушку, то ноги толстые в дедушку.

Так и выросла Нарциссочка: шарахалась от комплиментов и внимания, будучи красивой молодой женщиной. Не любила смотреть в зеркала и фотографироваться.

Пока незаметно для себя однажды не постарела. В один вечер Нарциссочка достала фотографии, где была молодая. И горько заплакала.

Он будет обречен все время приходить к любому источнику, где есть надежда увидеть себя. Но обращаться с ним будет довольно специфически. Обесценивать и не верить, нападать и разрушать, убегать или быть рядом совершенно безразлично, без всякой надежды на контакт. Нарциссические защиты скрывают всю боль нарцисса. Он сам по большому счету не виден матери и отчаянно нуждается в том, чтобы отражаться в ней. При этом он в самых смелых своих фантазиях не допускает, что нуждается в этом отражении, в зависимости от другого. Так и сидит один на берегу, пытаясь что-то рассмотреть в пустой глади озера...

## Нереалистичные требования

Будущему нарциссу с детства ставятся не просто высокие, а высоченные планки. Ребенка сравнивают с дочкой тети Кати или внуком дяди Феди. Например, кто из нас не слышал: «А вот у моей коллеги сын все экзамены сдал на отлично и на всех соревнованиях по биатлону занимает первые места»?

*Нарциссические вызовы* – это уровень достижений, которых родители требуют от ребенка, совершенно игнорируя его склонности, способности и возможности, в том числе возрастные.

Дети – будущие нарциссы должны рано развиваться, достигать успехов раньше, чем другие сверстники, и быть неизменной гордостью мамы-папы. Чаще всего у этих самых мам и пап есть некие утопические идеи о том, что такое быть идеальным родителем. Для них важно организовать такое настоящее для своего сына или дочери, чтобы в дальнейшем им обязательно светило выдающееся будущее.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И ее очень сильно хвалили, когда она справлялась с чем-то очень тяжелым и даже неподъемным. Например, в 5 лет пойти с маленьким братом

туда, не знамо куда, и принести без денег то, не знамо что, и чтобы на всю семью хватило.

А когда Нарциссочка выросла, то жить без такого напряжения она так и не смогла. Поэтому она все время бежит по миру и ищет себе трудностей.

Выносить обыкновенность своего ребенка совершенно невозможно. Поэтому в нем обязательно нужно открыть таланты и двигать его к свершениям и выдающейся жизни. Но задавать нереалистичные ожидания – еще полбеды. Хуже приходится ребенку, когда он должен достигать всего без какой-либо поддержки. Требование обычно звучит так: сначала добейся, потом приходи с результатами. При этом не может быть и речи, что у ребенка есть законные потребности быть увиденным и поддержанным в своих трудностях – на то он и ребенок. Таким образом, будущий нарцисс должен вырастить себя до требований родителя и не надеяться на то, что он имеет право на помощь в этом.

### **Резюме. Нарциссическая адаптация к условиям детства**

Итак, я думаю, что из всего вышесказанного уже понятно, как из ребенка «вылупляется» нарцисс. Это человек, которому не посчастливилось быть в отношениях безопасной привязанности и зависимости. У которого нет опыта безопасных, надежных, предсказуемых и теплых отношений с первыми людьми в своей жизни. Который захлопнул двери своей души слишком рано, потеряв всякую надежду на то, что ему удастся любить и получить любовь, отдалился эмоционально, защищаясь от своей боли.

Само отношение к нему как к неценному и неважному человеку со стороны близких или ощущение небезопасности вынуждали его тратить все свои психические ресурсы на защиту. У него не было возможности развить в себе нормальную уверенность в себе. Он был поглощен задачей сбросить себя на этом пути одиночества и отчужденности от людей. Он так и остался чужаком и неадекватным «пришельцем» с другой планеты, которого мир человеческих отношений манит и пугает одновременно. Он принял для себя множество решений, чтобы прервать связи с собой, со своими чувствами, с другими людьми. Но они все складываются в судьбоносный выбор, который и положил начало нарциссизму, одновременно закрывая для человека множество областей нормальной человеческой жизни. Они окажутся для него недоступными, с одной стороны, из-за отсутствия опыта и потому, что его опыт сближения с людьми был рано прерван, а с другой – из-за его поглощенности иной первоочередной задачей. Отныне все его силы, внимание и ресурсы будут направлены на самоутверждение и хоть какое-нибудь самообнаружение. Он жаждет этого как гарантии, что тогда он станет более адекватным, приспособленным для жизни, полноценным, способным сравниться с другими людьми.

В основе его защиты отныне будут лежать отрицание нужды в ком-либо и жестокая требовательность к себе.

Ведь если он станет совершенным и идеальным, то тогда у него есть шанс, с одной стороны, обойтись без всех, а с другой – окружающим он будет нужен. Его нарциссический выбор обеспечивает ему безопасность и контроль над чувствами, ощущениями, нуждами и потребностями. Да что уж там! Контроль над всем миром. Ценой своей души он заключает самую важную сделку жизни: он отдает свою человечность, а взамен получает надежду на управление реальностью. Таким образом, даже самый дефицитный нарцисс в глубине души – повелитель жизни и смерти. Просто неудачливый... За что он себя и наказывает.

## **Часть II**

### **Дефицитарный нарциссизм. Что это такое?**



## Глава 3

### «Пазлы» дефицитарного нарциссизма

Проявления нарциссизма похожи на пазлы. И все они очень разного характера. Чем больше пазлов сошлось в одном человеке и чем они сложнее, тем сильнее у него может быть проявлено нарциссическое поражение личности. В этой главе мы будем всматриваться в них и узнавать, в какие причудливые «узоры» они могут складываться. Обратите внимание, что тот или иной «пазл» может быть проявлен в каждом из нас в разной степени. Например, возьмем такой типично нарциссический симптом, как *грандиозность*. Он может присутствовать у человека в виде регулярно возникающей фантазии, в которую он попадает, насмотревшись картинок про «успешный успех» в инстаграме. А может быть и в виде бреда. То же самое про всемогущество. Более здоровые люди будут лишь слегка игнорировать свои реальные ограничения, а в более тяжелых вариантах человек всерьез будет искать способы управления вселенной. У кого-то из нас нарциссические состояния проявлены больше, у кого-то меньше. Кто-то наблюдает в себе нижеперечисленные состояния редко, а кто-то постоянно ощущает давление несоответствия и ничтожности.

В этой части мы будем рассматривать «пазлы» нарциссической личности, которая имеет большинство из представленных симптомов и они серьезно и систематически искажают восприятие себя и реальности и мешают полноценной жизни. Например, человек оказывается измотан нападками на себя за то, что у него не получается быть тем, кем он в своем представлении давно уже должен был стать. Или он «парализован» в профессиональной деятельности, не находя в себе сил и энергии сделать нужные шаги. Или он обессилен от бесконечного раскачивания на нарциссических качелях, когда он то вдохновляется каким-то занятием или делом, а потом теряет интерес и впадает в скуку...

Конечно, читая этот раздел, вы неизбежно будете узнавать себя и думать: «Шеф, все пропало! У меня нарциссизм!» Ну, во-первых, немного нарциссизма еще никому никогда не вредило. А во-вторых, набор даже из нескольких признаков не делает из нас законченных нарциссов. Даже с этими особенностями мы можем прекрасно жить, понимая свои трудности и адаптируясь к ограничениям.

### Как живет дефицитарному нарциссу?

Если бы меня кто-нибудь вкратце попросил рассказать о характере Маленькой Нарциссочки, то я бы вот что сказала...

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Сначала она была просто маленькой девочкой, а потом выросла. И стала той самой нарциссочкой, у которой те же самые проблемы, как и у большинства из нас. Неуверенность в себе, сложность с построением близких отношений, саботаж в достижении целей и многое другое.

Жизнь Нарциссочки – не сахар. Она плохо знает, кто она и в чем ценность того, что она делает каждый день. Иногда она заполняет свою жизнь под завязку, но и это не спасает ее от тревоги, что она еще ничего не добилась.

Она ищет отношений, но не может в них быть и тем более насладиться ими. Иногда все эти отношения между людьми кажутся ей абсолютной глупостью. Но она все равно бежит и ищет их. Ведь иначе ее гложет стыд «что же я за женщина такая?».

Маленькая Нарциссочка очень многого от себя требует, но никогда не бывает довольна. Ее вечно подгоняет суровый внутренний голос, обесценивающий сделанное и жаждущий еще больше достижений.

Нарциссочка может быть уже вовсе не молода. А очень даже в зрелом возрасте. Но до сих пор фантазирует, что у нее все впереди и ее жизнь вот-вот начнется. Ей кажется, что у нее огромный потенциал, хотя в чем именно он заключается, она уже за давностью лет забыла.

Точка уязвимости нашей Нарциссочки – самооценка и все, что с ней связано. Она для себя всегда нехороша и местами даже ущербна, несмотря на все свои успехи и достижения. И она боится только одного: как бы это не стало очевидно кому-нибудь из окружающих. Ей везде мерещится сравнение, оценивание и требование соответствовать. И она мастер в том, чтобы прятаться, не подходить близко и не подставляться под взгляды... И неизменно остается в одиночестве.

Все чаще она задумывается о том, что пора брать себя в руки и уже показать миру, какой она непревзойденной уникальности человек. Но это с утра. А день обычно заканчивается яростными нападками на себя.

Она ругает себя за все. Что не оправдала, не достигла и не добилась. Что стыдно людям в глаза смотреть, потому что она ничтожество и лузер. И как она ни пытается себя уговорить, что еще ого-го, но у нее не очень-то это получается.

Нет, чисто в бытовом смысле она еще ходила на работу и даже делала дела. Только они все были слишком мелкие и недостойные ее судьбы. Людишки вокруг раздражали. А новые вещи уже не радовали.

В общем, Нарциссочка устала, страдала, нагнетала, обесценивала и снова нападала на себя. За то, что не удается со всем этим справиться и хоть что-то сделать со своей жизнью.

Так за поисками великого и успешного Нарциссочка и не заметила, как ее обычная человеческая жизнь почти закончилась. А в попытках сделать ее великой она так и не научилась ее жить.

В общем, так и не нашла Нарциссочка, где у жизни кнопка. Хотя вроде все сделала правильно. Спуску себе не давала и на глупости не отвлекалась.

Маленькая Нарциссочка – такая же, как и мы. Просто ее личная история заставила ее вот так адаптироваться к жизни. Отщепить от себя чувства и переживания. Перестать верить в любовь и привязанность. Не доверять людям и их человеческим проявлениям. Требовать от себя совершенства в обмен хоть на какую-то гарантию контроля. Забыть, что можно нуждаться в людях и что-то у них просить. Развивать в себе сверхнезависимость. Верить в возможность абсолютной самодостаточности. И желать стать сверхчеловеком, чтобы снова не оказаться в том ужасе ненужности, невидимости и униженности, который уже с ней случился когда-то...

Для того чтобы в дальнейшем вы сами могли ориентироваться в «пазлах» дефицитарного нарциссизма, давайте исследуем его основные «симптомы».

Я описываю четырнадцать из них:

- внутренняя пустота;
- нарциссическая ненасыщаемость<sup>7</sup>;
- идеальное «Я»;

---

<sup>7</sup> Нарциссическая ненасыщаемость – невозможность «насытиться» обычными успехами или обратной связью от людей. Нарциссам всегда этого мало, и ничто не может заполнить их «дефицит».

- «внутренний критик»;
- ощущение собственной ничтожности;
- хрупкость самооценки;
- самообесценивание;
- неспособность прилагать усилия;
- нарциссическая прокрастинация<sup>8</sup>;
- синдром самозванца;
- нарциссическая депрессия<sup>9</sup>;
- скука;
- неспособность получать удовольствие и радость от жизни (ангедонизм);
- ощущение «жизнь проходит мимо».

## **Глава 4**

### **Основы дефицитарности**

#### **Ощущение внутренней пустоты**

Яркое ощущение, которое на самом деле очень явно переживает и описывает нарцисс, – это внутренняя пустота. Иногда про нее говорят «дыра внутри». И, по сути, весь феномен нашей нарциссической дефицитарности организуется вокруг этого ощущения. У известного блогера и психотерапевта Аглаи Датешидзе есть даже стихотворение про эту самую дыру, с удивительной точностью описывающее состояние и переживания нарциссической пустоты. Я встречала множество людей, которые узнавали в этом стихотворении себя. Их душа резонировала с тем, как в нем переданы ощущения человека с этой дырой, которую все время больно и стыдно носить. И с какой суетливостью и тревожностью хочется ее заполнить.

Внутри этой дыры сквозняк и холод. Это тоже описывают нарциссы. Там не задерживается ничего, что случается с человеком. Никакие достижения, оценки, отклики, признание, отражения... Ничего! Все проваливается в черноту, и спустя годы человеку все так же не на что внутри опереться. Или попадает, но ненадолго, опять пропадая в недрах этой пустоты. Он как не знал ничего про себя, так и не знает. Дыра засасывает все усилия и опыт. В ней пропадает все, как в Бермудском треугольнике. Человек искренне страдает от собственной пустоты, которую невыносимо выдерживать. Чтобы не сталкиваться с этими переживаниями, в ход идет все, что можно: социальные сети с разнообразной информацией, сериалы, шопинг, еда, алкоголь, секс и прочее. Многие пытаются справиться с этой дырой новым образованием, следующим, более успешным браком, беспорядочными знакомствами, переходом с работы на работу. Все доступные способы переключить внимание, чтобы не чувствовать тревогу о том, что внутри по-прежнему пусто и гулко.

#### **Упражнение**

Во многих тренингах по «выращиванию» уверенности в себе есть упражнение, в котором нужно выписать свои 10–20–30 достижений

---

<sup>8</sup> Нарциссическая прокрастинация – характерный процесс, когда в качестве целей ставятся нереалистичные задачи, сопряженные с идеализированными требованиями к себе. И движение к цели никогда не начинается из-за страха потерпеть неудачу и потерять остатки своей самооценки.

<sup>9</sup> Нарциссическая депрессия – это особая форма упадка душевных, эмоциональных и физических сил в ответ на погоню за целями, которые заведомо невозможно достигнуть. Нарцисс истощается, теряет веру в себя, усиливает нападки на свое «Я» и оказывается в таком характерном состоянии.

или выдающихся качеств. С одной стороны, это делать важно и нужно. Но с другой...

Раз за разом я наблюдала, что выполнение этой простой, по сути, задачи увеличивает внутри нарцисса тревогу. Во-первых, он начинает сомневаться, точно ли это успех, выдающиеся ли это качества. У всех ведь есть то же самое, или все могут точно так же. Уже «диагностичным» можно назвать желание человека обесценить то, чего он достиг, сделал, освоил в своей жизни. Так что само по себе это упражнение может не снижать, а увеличивать нарциссическую тревогу.

Поскольку мы все-таки не на публичном тренинге, а наедине с собой, то предлагаю вам проделать следующее. Несмотря ни на что, провести внутреннюю инвентаризацию. Двадцать своих достижений придется выписать. Не ограничивайтесь лишь социальными успехами. Помните: критерий «достижения» – внутри вас. Так, среди того, что вы выпишете, может оказаться красный диплом, а может быть крепкая дружба со школы, которую вам удастся поддерживать. Вы можете вспомнить первую зарплату в сто долларов, а можете указать кормление ребенка до года, которое трудно вам далось, но было очень важным для вас. И так далее.

Я понимаю, что вы пока можете обойтись с этими ценностями вашей жизни как угодно. И скорее всего, вам захочется снова притвориться, что внутри ничего нет. Но они есть.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Хорошо и активно жила. Только ей становилось все хуже и хуже. Потому что, сколько бы она в себя ни вкладывала, внутри все время оказывалось пусто.

Так, в эту пустоту провалились три образования, два брака и несколько хобби. Возможно, где-то на дне души они и были. Но так глубоко, что Нарциссочке их было не нащупать. Поэтому ничего в ней будто бы и не было.

А она сама так и оставалась никем. Несмотря на три образования, два брака и несколько хобби.

С этим списком мы будем работать дальше. Поэтому не откладывайте его далеко и наполняйте тем, что еще вспоминается как ваше личное достижение.

Ключ к упражнению

Американский писатель Сэм Кин сказал однажды: «Нарциссизм – это добровольная слепота, обещание не заглядывать внутрь». Пока нарцисс один, он вынужден дать себе такое обещание. Когда он находит себе союзника – есть шанс увидеть в себе все то и там, куда пообещал себе не смотреть...

Нарцисс на самом деле не пустой внутри. Он просто мало про себя знает. Если вспомнить миф о Нарциссе, он все время искал отражения не для того, чтобы собой любоваться. А чтобы обнаружить себя, узнать, каким его видят. Не получив достаточного отражения в детстве, нарцисс оказывается зависим от этого на всю жизнь. И он хочет, чтобы его пустоту насытили любопытными взглядами, вернув ему самому знание, чем же он наполнен.

Прежде чем предъявлять что-либо, нам важно провести инвентаризацию того, что у нас есть. Это даст нам основу для подсчета имеющегося внутри.

## Нарциссическая ненасыщаемость

*При помощи похвалы и внимания родители внушают нам, что нас понимают, любят, что нами восхищаются, закладывая тем самым основу для нашей здоровой самооценки.*

*Дональд Винникотт<sup>10</sup>*

Мы все хотим внимания, принятия себя другими людьми и переживания этого опыта. Да, во взрослой жизни нам не могут «додать» всего того внимания и радостно обращенных на нас глаз, которых мы не видели от своих родителей. Но люди могут дать многое... Я, например, тоже хочу, чтобы меня замечали и отзывались о моих способностях, достоинствах и достижениях. Более того, это неотъемлемая часть многих моих поступков. Я веду себя так не ради похвалы или признания. Но они – важный этап моего взаимодействия с окружающими. Мне приятно, когда это отмечают и признают. Это моя естественная потребность, которая наполняет мою жизнь особым удовольствием – разделять с другими людьми радость своих достижений. Это ощущается внутри как гордость, это и есть здоровый нарциссизм. Точнее, одна из его частей. Я могу как гордиться собой, когда есть повод, так и выдерживать состояние собственной обыкновенности, когда не делаю ничего особенного или справляюсь не очень хорошо.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Она была очень умной, красивой и даже талантливой.

Но почему-то никогда в свой адрес таких признаний не слышала.

Или никак не могла услышать...

И тут у *дефицитарных нарциссов* есть свои особенности, которые «запускают» процесс ненасыщаемости. Вместо того чтобы дать себе шанс быть увиденными глазами другого человека и признанными, они сами обесценивают свои успехи. Другим они ничего не предъявляют и не покажут. Они и правда плохо выдерживают чужой взгляд на свои достоинства. Во-первых, они скажут себе, что хвастаться как ребенок стыдно. А во-вторых, у них есть свои основания, чтобы бояться себя предъявлять.

Дело в том, что в них «встроена» такая картина реальности, в которой их достоинства, успехи и достижения окружающие тоже обесценят, пропустят мимо ушей, посчитают неважными. Или из зависти захотят «забрать» или «разрушить». Они бы и рады похвастаться, но боятся. Потому что совсем не ожидают даже от близких радости за себя, поддержки и любопытства.

Ну и самое главное. Окружающие не слепые и не немые. Они часто говорят нарциссам комплименты и восторгаются ими. Но обычных откликов дефицитарному нарциссу всегда недостаточно. Он сам не понимает, какого объема похвалы и восхищения ему было бы достаточно. Но тот, который он получает, это всегда что-то «не то». И пока он одной своей частью ненасытно требует признания и отражения в чужих глазах, а другой презирует себя за эту завистимость от чужого взгляда и внимания, все остается по-прежнему. Он не насыщается, оставаясь голодным. А голод толкает его на новые «подвиги», которые он снова обесценивает. И так по кругу...

Для того чтобы «насытиться», нарцисс требует от себя еще больше достижений и прикладывает еще больше усилий. В его реальности это, во-первых, даст ему бесперебойную поставку восхищения, похвалы и признания от окружения. А во-вторых, сделает его неуязвимым и неза-

---

<sup>10</sup> Дональд Винникотт – британский педиатр и детский психоаналитик. Один из важнейших представителей теории объектных отношений.



висимым от людей и обстоятельств. «Вы можете меня бросить или отвергнуть. То, чего я достиг и достигну, сделает меня или таким ценным, что вы не сможете так со мной поступить. Или с высоты свих достижений мне будет наплевать на то, что я для вас никто».

Так внутри дефицитарного нарцисса проявляется его грандиозное «Я». И грандиозность нарцисса вовсе не в том, что он великий и великолепный. И даже не совсем в том, что он должен этому соответствовать.

Грандиозное «Я» нарцисса – это ожидание от других любви, заботы, поддержки и особого отношения, за которые ему бы не приходилось «ничем платить».

То есть он хочет получать особое отношение от людей и от мира в целом, потому что он важный и любимый сам по себе, но никак не признавая и не показывая, что нуждается в этом. Он хочет быть ценным для других, уничтожая для себя ценность окружающих. Он хочет сделаться центром всего мира, потому что из всего мира может надеяться только на себя.

И это очень грустно. Других можно потерять. Они могут не дать того, что ты хочешь. Или перестанут выбирать тебя. Нарцисс просто делает так, чтобы от всего этого не зависеть. Как привык. Он пытается подобрать ключ к тому, чтобы стать каким-то особенным. Это, как ему кажется, может гарантировать то, что другие будут хотеть его любить и давать то, что ему нужно. Потому что, будучи обычным человеком, он станет никому не нужным.

### Упражнение

Выполняя прошлое упражнение, вы, возможно, попали в ловушку нарциссизма, в которой все, что мы делаем, испаряется и не сохраняется в психике как повод для гордости. Возможно даже, что вы вообще не смогли написать свой список достижений. В таком случае я все-таки настаиваю на том, чтобы вы сделали это усилие.

Далее я предлагаю вам посмотреть список и оценить события вашей жизни. Как вы решали: достижение это или нет? Что вы выбирали в качестве критерия?

Например, часто клиенты называют в качестве своего достижения красный диплом вуза. А потом оказывается, что в этот институт они пошли ради мамы, а красный диплом нужен был папе.

Или другой пример: одна девушка рассказывала мне о своем достижении в виде невероятного подъема по карьерной лестнице. Когда я заметила, что она говорит все это с достаточно грустным выражением лица, то она призналась мне, что эта работа ей в тягость. И она вообще не хотела бы работать в этой компании. Все, что она хотела бы, так это сидеть дома с ребенком и вести хозяйство. Но в ее семье это считается стыдным. Да и в обществе ее успехи в карьере встречают с уважением.

Все это показывает, что у нас не всегда сформированы критерии того, что мы лично можем считать достижением. Именно поэтому я предлагаю вам об этом подумать.

Ключ к упражнению

Американский психолог, один из создателей и лидеров гуманистической психологии Карл Роджерс сказал: «Способ выяснить, кто вы, – это не сравнивать себя с другими, а смотреть, реализуете ли вы свой потенциал наилучшим образом».

Для нарцисса существует два способа понять, ценно, важно и существенно ли то, что у него есть. Первый – это сравнение себя с другими. А второй – соответствие фантазиям и картинкам, которые нарцисс постоянно генерит опять же из сравнения себя с тем, кого идеализирует. И когда оказывается, что можно смотреть на свои поступки по-другому, то нарцисс теряется: а что оценивать, результат или процесс? А от чего должно быть удовольствие, от усилий или от того, что получилось? А можно ли считать удовольствием то, что далось трудно?

У него как будто сбиты настройки, не позволяющие самостоятельно определить: мне это ценно, важно, значимо? И почему?

С течением времени мне удалось сформулировать признаки взрослого достижения.

Это поступок или событие, которое стало возможным благодаря выбору, выводящему человека из привычных пределов и дающему большее ощущение себя.

Итак, можно говорить о взрослом достижении, когда:

- я выхожу из зоны своих привычных способностей и убеждаюсь «Ого! Оказывается, я это могу!»;
- мне что-то тяжело дается, но благодаря своим усилиям я снова понимаю про себя, что я справился и могу;
- в результате своих действий я получил то, чего долго хотел или в чем нуждался;
- я позволяю себе то, на что всю жизнь внутри меня был наложен запрет. А в какой-то момент я решаюсь, пробую это и убеждаюсь, что мне можно;
- я преодолеваю свое сопротивление, страх и тревогу, двигаюсь в решение актуальных проблем и снова справляюсь и т. д.

Мои достижения дарят мне **меня**, я обретаю больше возможностей влиять на ситуацию там, где раньше чувствовала ограничения. Это мой выбор, мои риски, на которые я иду и получаю за это то, на что претендую, испытывая гордость и удовлетворение. Это удовольствие не оценки, а расширения себя и большей опоры на свои способности.

А теперь посмотрите на свои достижения. Возможно, благодаря перечисленным критериям вы сейчас сможете добавить к ним еще с десяток, ценных именно для вас и важных.

## Идеал «Я»

*У палки всегда два конца; если вы таскаете с собой идеал, этот совершенный идеал, значит, у вас есть прекрасный инструмент для того, чтобы играть в любимую игру невротиков – самобичевание. Самобичеванию, самомучению, самоистязанию нет конца. Оно прячется под маской «самосовершенствования». Это безрезультатно.*

**Фредерик Перлз<sup>11</sup>**

Справедливости ради надо сказать, что у каждого человека может быть свой «Я-идеал», как образ, которому человек хочет соответствовать. Это может стать хорошим и здоровым ориентиром личностного развития. Но только не у дефицитарного нарцисса.

У нарциссической личности идеал «Я» жесток и самодеструктивен. Он создан его воображением, чтобы компенсировать ощущение собственной слабости, ничтожности и ущербности.

---

<sup>11</sup> Фредерик Перлз – основатель гештальт-терапии.

Чтобы не чувствовать того, кем в реальности считает себя нарцисс, он выращивает внутри себя «монстра» из совершенных и идеальных представлений о том, каким он должен быть. И всю жизнь бежит к нему, прочь от своего маленького и слабого реального «Я».

Маленькая Нарциссочка презирала свои и чужие слабости. И была уверена, что нет ничего невозможного, а есть только отговорки жалких неудачников.

Но сколько она ни старалась искоренить в себе все свои слабости, она так и не смогла.

Так и прожила всю жизнь. В невыносимом стыде за то, какой она была, и в невероятной тоске по тому, кем она так и не стала.

Можно сказать, всю свою жизнь такой человек строит вокруг того, какому образу он должен соответствовать. Это совокупность качеств, при которых нарцисс смог бы успокоиться и признать себя наконец идеальным и совершенным. Ему кажется, что вот «вырасту и стану» взрослым, умным и способным обходиться без всех. И он все время бежит вперед, чтобы быть как Джордж Клуни или Анджелина Джоли. Но в реальности все происходит ровно наоборот!

Идеальный образ себя никак не снижает нарциссическую тревогу и вообще не улучшает отношения человека с самим собой. Он катастрофическим образом увеличивает ненависть и отвращения нарцисса к самому себе.

Потому что соответствовать идеалу невозможно, а чем больше телодвижений – тем больше истощения, безнадежности и возможности хоть куда-нибудь убежать от своего презренного реального «Я», которое всегда фатально «не дотягивает». Идеалистические требования к себе вместо защиты и стимула к развитию делают нас очень нарциссически уязвимыми, поскольку они все время будут обнажать лишь то, чего мы не можем достичь. Наша ярость и нападение на себя в результате этого усиливаются, силы достичь чего-нибудь постоянно падают.

Возьму для примера такую область, как материнство. В последнее время требование от себя совершенства там особенно проявлено и «завернуто» в любовь к детям. А на самом деле представляет собой собственный идеализированный нарциссический проект, в котором у матери совершенство должно дойти до... совершенства. Или идеал должен приблизиться к идеалу. Обычно эта гипотетическая супермать говорит:

«Я родила своего ребенка по всем правилам, вместе с доулой, которая меня учила, как правильно дышать и тужиться. Перечитала кучу книг, терпела боль, не дала сделать анестезию, потому что это вредно для ребенка. Чуть не умерла, но это ерунда, ведь главное, что я все сделала, как природа велит. Я кормила свое дитя до школы. Ведь он не хотел отпускать меня. И мне пришлось даже работу бросить, чтобы он не пострадал. Он спал со мной до десяти лет. Ну он же хотел. Не могла же я ему нанести травму и выгнать из своей кровати? А потом он почему-то стал писать в кроватку, и мне пришлось снова его взять к себе, потому что я же мать... И теперь у нас с ним такая близость, такая близость, что я прямо везде его с собой беру и во всем с ним советуюсь. Ну это же личность! Он же надежда моя! Я ему стараюсь внушать, что главное – это любовь к себе и чтобы он уже с детства уважал и ценил себя. За то, что я выгнала его из кровати и он так страдал из-за меня, я, видимо, вечно буду себя винить. Теперь я решила и с подругами не встречаться, потому что надо же как-то компенсировать ребенку травму. Я по вечерам всегда дома, читаю ему сказочки...

Но иногда, вы знаете, он злится на меня. Или плачет. Что я делаю не так? Как я могу еще лучше защитить его от травм?»

Совершенство в материнстве, как и в любой другой области, рождает сплошной невроз. Причем у всех членов семьи... Стоит человеку начать требовать его от себя, то все, конец,

пиши пропало. Хочет, например, женщина стать совершенной женой, так она повесит на себя все, предусмотрит все, вычистит все... а тут бац! Окажется, что соль забыла! И муж удивленно вскинет бровь: «Дорогая, где же соль?»

И что тут начнется? Нападки на мужа, на себя, на детей, внутренние диалоги, страдание, что сколько же можно на нее все складывать. Но к утру все эти метания закончатся. «Просто надо лучше себя контролировать и больше не лажать», – логично решит женщина. И заведет третью записную книжку, чтобы записывать то, что она забывает записать во вторую книжечку из того, что не внесла в первую.

Уверена, что это напряжение свойственно всем, независимо от пола. И у каждого оно в той области, к которой мы предъявляем особые требования к себе в части совершенства. У кого-то из нас *нарциссический невроз* материнства-отцовства, у кого-то женственности-мужественности. И так далее...

Нарцисс становится одержим идеалом «Я» и не успокоится никогда, даже переделав всего себя под требования этого идеала.

### Упражнение

Итак, предположим, что вы уже написали свой список достигнутого.

Потом вы, возможно, расширили его еще чуть-чуть. А теперь давайте сделаем вот что.

Я знаю, как обычно люди привыкли обращаться со своими достижениями. Чаще всего человек делает много. Но очень расточительно обращается со своим «богатством». Вместо того чтобы копить свои успехи, люди очень типично с ними поступают.

На этом этапе исследуем, какой способ обращения со своими достижениями мы выбираем.

Ведь пустота как раз и образуется, когда мы не замечаем, что делаем, когда обесцениваем достигнутое и полученное. Когда бесконечно сравниваем себя с другими, не принимая себя такими, какие мы есть. И когда сравниваем достигнутое с неким идеальным и совершенным результатом, об который все, что бы ни сделали, просто разбивается вдребезги.

А еще мы можем применить «волшебную» обесценивающую формулу «если это легко далось, то это никакое не достижение». Или «если все это могут и все это делают, то для меня это не достижение».

Бывает, что мы вроде бы «наполняемся» гордостью и ценностью... минут на пять, а потом снова все «выбрасываем в мусорку»...

Хорошо. Оставьте себе свои способы, которыми вы поддерживаете свою пустоту. И признайте, что у вас многое есть, просто вы со всем этим «добром» специфически обходитесь...

Ключ к упражнению

Как ни странно, терапия переживания внутренней пустоты довольно проста. С клиентами мы с любопытством, бережным отношением к нарциссической уязвимости вместе внимательно смотрим в глубину личности человека. Мы как будто каждый раз совместно делаем открытия: «Ну надо же! Смотри, а ты, оказывается, вовсе не пустой. Вон у тебя какой опыт есть. А вот тут смотри, на какие ценности ты опираешься. А вот это достижение почему ты от себя спрятал?» Ну и так далее. И через какое-то время, изучив все способы «уничтожения» своих настоящих опор в жизни, приложив усилия к тому, чтобы прекратить самоуничтожение,

человек выращивает совсем новое ощущение себя. Одна клиентка со слезами на глазах рассказывала мне, что вдруг почувствовала, как много, оказывается, у нее внутри и как грустно, что она все это предпочитала не замечать и прятать от самой себя.

Постепенно, очень медленно мы возвращаем себе более здоровый нарциссический подход. Вот в чем он проявляется.

- В твердой опоре на реальность, основанной на констатации имеющихся шагов, успехов и достижений. Когда человек не игнорирует то, что он сделал, сколько усилий вложил и что на самом деле имеет.
- В способности говорить об этом с людьми, признавая свой вклад в достигнутое и полученное.
- В возможности испытывать гордость за сделанное.
- В понимании того, что жизнь разнообразна и наряду с успехами и достижениями есть масса неудач и шагов, которые ни к чему не привели.
- В сравнении себя с другими не для того, чтобы обнаружить свое превосходство или ущербное положение, а для поиска возможностей двигаться дальше и сотрудничать с теми, кто делает что-то лучше.

## Внутренний критик

Давайте представим, что нам удалось пробраться во внутренний мир нарцисса. Держу пари, мы увидели бы там до боли знакомые фигуры.

Во-первых, там обитает жесткий и жестокий критик. Это очень мощная и властная фигура. Сила ее влияния на личность колоссальна и заключается в том, что человек должен подчиняться идеалистическим требованиям к самому себе. Они абсолютно не реалистичны, грандиозны и граничат с одержимостью. Давайте для примера возьмем хотя бы женщину, которая недавно родила и хочет быть хорошей матерью. Если мы имеем дело с матерью-нарциссом, то ее критик будет требовать от нее соответствия образу практически святой великомученицы Девы Марии.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Если у нее что-то не получалось, она принималась себя неистово ругать. Это помогало ей, во-первых, не расслабляться, а во-вторых, так у нее получалось крутить Землю в два раза быстрее.

Но про то, что не со всем в этой жизни можно справиться, она так и не подумала.

Она должна: полностью понимать и удовлетворять все детские нужды (эмоциональные, физические и прочие), обеспечить психологически здоровую обстановку, развитие и разнообразие в жизни ребенка. Никаких травм, фрустраций и расстройств! Только удовлетворение и принятие. И никакой своей жизни! Стоит отметить, что это не желание взрослой женщины. Это одержимость инфантильной фантазией об идеальности. Как будто внутри она до сих пор маленькая девочка, мечтающая о совершенстве собственной матери и желающая доказать самой себе и окружающим, что это возможно.

В реальности все это в совокупности недостижимо или должно, по крайней мере, «уравновешиваться» качествами обычной, имеющей ограничения женщины. Но для матери-нарцисса невозможно себе представить, что она всего лишь обычная мать. Для нее этого недостаточно, потому что просто быть хорошей – это практически быть плохой, потому что ее критик обесценивает все, что недотягивает до совершенства. Опасность *внутреннего критика* не только в том, что он устанавливает нереалистичные сверхтребования, которым человек должен соответствовать. Гораздо страшнее то, как он с яростью и ненавистью обрушивается на самооценку человека в случае несоответствия этим идеалам, мгновенно низвергая его в яму

стыда и позора. Человек клеймит себя словами «неудачник», «лузер», «ничтожество». Ну и по мелочи: «я не справился» и «я ни на что не гожусь». Сопротивляться влиянию критика нарцисс практически не может. Точно так же, как он полностью бывает охвачен идеями о своей идеальности, он тотально погружается в ничтожность, ощущая невозможность этим идеалам соответствовать.

Критик также способен обесценивать все, что на самом деле – достижение и успех. Он, как осьминог, выбрасывающий черную жидкость, выплевывает в психику токсические высказывания, отравляющие самооценку. Ведь, по мнению критика, все, что не является великим, не заслуживает уважения, похвалы или признания. Критик стыдит за желание нравиться или гордиться своими успехами. По его мнению, человек должен сидеть тихо, не высовываться, а потом – бац! Как-то сногшибательно выступить и одним махом всех поразить.

Следующую внутреннюю фигуру психологи называют просто «Я». Это взрослая и разумная часть нас, задачей которой является хорошее чувствование нашей внутренней реальности и связь с реальностью внешней. То есть наше «Я» отвечает за контакт с собой и миром. И вот «Я» нарцисса как раз слабое. Его внутренняя реальность для самого себя не распознана. Он не знает, что он собой представляет и кем по факту является. Он то устремляется в сторону идеалов, захваченный гнетом своего критика, то проваливается в бездну абсолютной пустоты. Можно сказать, что вместо уверенного и осознанного взрослого внутри нарцисса эту часть занимает растерянный человек, всячески пытающийся не показать своего незнания или уязвимости. И требующий от себя великолепно со всем справляться, хотя ресурсов внутри на это практически не накоплено.

Внутри нарцисса много чего можно обнаружить и увидеть, но сам он к этому не способен. Его «Я» оказывается неустойчивым, очень хрупким, аморфным и размытым. На него невозможно опираться. По большому счету, несмотря на внешнее высокомерие, заумность и устойчивость, настоящее «Я» нарцисса не очень-то сформировано. Все, на что ему приходится опираться и за что прятаться в контактах с миром, – это тот самый критик с его идеалистическими категоричными картинками.

Когда нет внутренней опоры, приходится придумывать ложное «Я».

И вот в этом нарцисс мастер. Но не по своей воле и не по своему желанию. Это была вынужденная мера. Потому что хоть какое-нибудь «Я» должно вырастать в человеке, чтобы он мог жить. Если не было условий для формирования настоящего, аутентичного, реалистичного «Я», то эта конструкция все равно возникает. Только не вокруг своих собственных достоинств, ограничений, способностей, талантов. А вокруг заимствованных и жестких требований идеального «Я».

Вместо знания и принятия того, «какой я человек», «какая я женщина», «какой мужчина», «какая я мать», «какой я профессионал» и так далее, нарцисс живет понятиями «каким я должен быть».

Но есть еще и третья часть, которую традиционно видят психологи внутри любой личности. Это «*внутренний ребенок*», носитель либидо и витальности, наших эмоций, влечений, импульсов. Так вот эта часть нарцисса, как и предыдущая, находится под сильным контролем и властью критика. С этим «ребенком» обращаются строго, нападают с критикой, обесцениванием и наказанием. Можно сказать, что любой импульс в сторону людей контролируется, фильтруется и сдерживается, чтобы избежать возможного отвержения, унижения или обесценивания. Эта часть, которая в нормальном варианте призвана быть самой живой, искренней, любопытной, пылкой и так далее, остановлена внутри и не прорывается наружу. Из страха оказаться глупым, смешным, навязчивым, слабым, несамодостаточным, инфантильным, слишком заинтересованным нарцисс отрезает себя от собственной витальности. Неудивительно, что жизнь во всех ее проявлениях проходит мимо нарцисса. И про это мы будем говорить ниже.

## Упражнение

Для начала небольшой профессиональный анекдот.

Психиатр говорит пациенту:

– У меня для вас две новости, одна хорошая, а вторая плохая. Хорошая в том, что ваша самооценка заметно улучшилась. А плохая заключается в том, что вы теряете контакт с реальностью.

Выполняя это упражнение, мы будем двигаться в обратном направлении. Вопрос, над которым я предложу вам подумать, может на первый взгляд казаться немного циничным, но, если вы выполните его добросовестно, может оказать вам хорошую службу. Потому что вместо фантазий об идеальности, которые ваш внутренний критик выдает вам за то, чему вы должны соответствовать, вы наконец-то сможете заземлиться.

Внимание, вопрос: что в реальности дает вам основания требовать от себя соответствия требованиям вашего внутреннего критика?

Например, если вы истощены нападками на себя, что вы до сих пор не президент России, то возвращайтесь в реальность и отвечайте себе на вопрос: что дает вам основания требовать от себя этого? Необходимый уровень образования? Социальные, деловые, личностные связи? Капитал? Наличие покровителей? Ну и так далее.

Важно провести ревизию реальности во всех областях, в которых вы продолжаете нападать на себя.

Возможно, вы признаетесь себе, что у вас в чем-то просто нет исходных или достаточных физических, психологических, материальных или иных данных для того, чтобы достичь в чем-то выдающихся результатов. Это позволит вам отказаться от нереалистичных ожиданий и опираться на то, что есть у вас в наличии.

Ключ к упражнению

Однажды я попросила сделать это упражнение группу людей. И одна из участниц чуть ли не с криками «Аллилуйя!» поймала свой инсайт. По ее мнению, она требовала от себя совершенства во многих областях, но особенно нападала в двух. Этот рассказ я помещаю сюда с ее разрешения.

*«Вот сферы, в которых я нападаю на себя:*

*“Ты же голодранец!” (с).*

*Сфера материальных достижений: к своему возрасту я должна была разжиться частным домом, сбережениями, а еще лучше переехать жить за границу, и путешествовать по всему миру, и постить инстаграмные красотки всем на зависть на вдохновение. А я так и живу в той же квартире, что подарил в юности отец, даже ремонт новый пока толком не могу сделать, сбережений нет, своей недвижимости тоже, путешествие в Турцию считаю за счастье. Лузер, блин.*

*“Женственная женищина”.*

*Я должна быть такая вся принимающая все с любовью, легко отдающая с радостью, любовь и окситоцин должны брызгать от меня метра на три, а лучше на пять, во взгляде загадка, в волосах цветы, в промежности тренажер по вум-билдингу и мультиоргазмы, как же без них. Роды тоже оргазмические, конечно же. Мужчину вдохновляю на подвиги одним только присутствием. По факту все иначе. Убилась об это очень больно и много раз.*

*Проанализировала список и увидела, что современный информационный поток – просто золотая жила для нарцисса, чтобы построить идеал и убеждаться потом, что ты*

*ничтожество. Ведь большую часть я взяла извне: книги, тренинги, курсы, семинары, статьи. Все обещают наконец-то приблизить к идеалу, но в итоге просто зарабатывают очень хорошо на моем недовольстве собой. Это же бред! Во мне живет просто псих какой-то! Это невозможно даже по каждому отдельному пункту, не говоря уже об обладании этим всем в совокупности! Удивительное открытие для меня. Очень эмоциональное и одновременно отрезвляющее!*

*А еще меня догнало, что, пока я фантазирую и убиваюсь о невозможность достичь невозможного (как я только сейчас поняла), все это время есть какая-то обычная женщина, которая делает обычные вещи. И вся суета сует мелких людишек, которую я полностью обесценила и вообще в упор не вижу, оказывается, и есть реальная я, которая все время что-то делает. Для моего великого «Я» это все – лишь мелкие делишки. Я упускала ценность этого полностью. Повседневного и обычного. Захотелось увидеть себя по-новому, по-человечески. Почувствовать ценность обычного, того, что делаю и могу прямо сейчас».*

Надеюсь, что эти искренние слова могут служить ориентиром на вашем пути...

## **Ощущение собственной ничтожности**

*Нарциссизм ближе к ненависти к себе, чем к самообожанию.  
Кристофер Лэш<sup>12</sup>*

Наверное, в рассказах про Маленькую Нарциссочку вы замечаете эту тонкость: грандиозности и совершенства дефицитарные нарциссы от себя требуют не меньше, чем явные нарциссы. Только это для них повод еще ниже упасть в ничтожество и ощущать собственную ущербность. Для них это основание для еще большего нападения на себя и для депрессии. В сравнении с идеальным «Я», которое вырастает вместо нормального, нарцисс все время ощущает себя ничтожным. А в сравнении с грандиозным – маленьким и слабым.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И она совершенно не понимала, какая она. На всякий случай она грезила о грандиозности, но в глубине души считала себя ничтожной. Долгое время она бегала по миру, со всеми себя сравнивая. Пока окончательно не убедилась, что с ней все совершенно безнадежно.

Люди с нарциссическими нарушениями приходят ко мне и рассказывают про это мучительное переживание. И звучит оно как: «Я недо...»

Это глубокое и острое ощущение несоответствия, ущербности и собственной недостаточности. Когда мы начинаем об этом говорить и ближе исследовать, то оказывается, что «недо...» – это все, что недотягивает до совершенных или почти совершенных показателей. Человек видит перед собой свой идеальный образ, который не имеет ничего общего с реальностью, и бежит к нему, как ослик за вечно недостижимой морковкой. Конечно, объективно в человеке много прекрасных качеств и достоинств, но они все обесцениваются и не складываются в общий образ, который был бы достаточным для нарцисса.

Стать «до...», то есть достаточным и «достойным», – вообще нереалистичная задача, поскольку соответствовать критериям нарцисса невозможно.

Знаете почему? Потому что человек-то вроде вырос, а критерии, которым он должен соответствовать, остались из детских нереалистичных фантазий. Он хочет быть самым-самым: умным, богатым, красивым, крутым, уверенным и прочее. Ну и, кроме того, *нарциссической*

---

<sup>12</sup> Кристофер Лэш – американский социолог и историк культуры.



личности быть просто хорошим человеком недостаточно. Она должна «вылепить из себя» сверхчеловека. Совершенное существо, неподвластное чужой власти; не ведающее человеческих переживаний; не имеющее нужды в других людях.

Одна моя клиентка так описывала это бег по замкнутому кругу: *«Так хочется стать умнее, сильнее, устойчивее и вообще лучше. Внутри меня есть недостижимые идеальные картинки, какой я должна быть, чтобы стать для себя хорошей и успокоиться наконец.*

*Мои нарциссические реакции обычно такие. Я смотрю по сторонам, замечая, кто в чем хорош. И убиваюсь о сравнение. Потому что я по сравнению с ними настолько плоха, что не стоит и начинать. Я нахожу тех, кому завидую, и начинаю внутри себя с ними соперничать, чтобы победить и превзойти. Это, конечно, дает мне энергию, но никогда никуда не приводит. Я никого не могу “победить”, а лишь убеждаюсь, что я хуже. Я погружаюсь в стыд каждый раз, когда у меня не получается чего-то достичь. Более того, мои “поражения” накапливаются, и вместо чего-то, на что бы я могла опереться, внутри меня увеличивается дыра моего “ничтожества”. Стыд за себя, мои ошибки и весь опыт, который я считаю неудачным, становится моим вечным спутником. Я уже даже не пытаюсь ничего делать. Я погружаюсь в грусть и тоску. Вроде бы успокаиваюсь, поскольку мне больше не надо куда-то гнаться и напрягаться под воздействием стыда и давления несовершенства. Но безнадежность подтачивает меня».*

В общем, перед нарциссом стоит и правда нереальная задача. И конечно, он оказывается всегда «недо...». Потому что этим грандиозным идеалам невозможно соответствовать. И потому что у него никогда до конца не получается уничтожить в себе человека, как бы он ни старался.

## Упражнение

Несмотря на имеющийся образ идеального «Я», суровые требования внутреннего критика и фантазии грандиозного «Я», дефицитарный нарцисс истощается, а к своим целям не особо приближается. Можно сказать, что эти внутренние явления гораздо больше подрывают самооценку, чем выстраивают ее. Хотя нарцисс верит, что все наоборот. И для этого «работает над собой». Хотя по факту это, конечно, больше похоже на нападение на себя.

Потому что эта «работа» означает:

- пинать себя;
- обесценивать;
- сравнивать с Васей Пупкиным и Соней Куропаткиной, про которых ничего не известно, кроме веселых постов в инстаграме;
- наказывать себя за любой промах и ошибку.

Иными словами – уничивать себя... Иногда дефицитарный нарцисс справляется с этим самостоятельно. А бывает, что для надежности привлекает партнера, который «долбит» в самооценку. Подруг можно таких же подобрать. Они будут «встряхивать» каждый раз и напоминать, что нельзя расслабляться и вообще «чего ноешь, возьми себя в руки».

Иначе почему-то считается, что не вырастешь! Нападать на себя и наказывать – это практическое единственное доступное и особо эффективное средство, чтобы стать лучше.

Где логика? – наивно спрошу я.

Парадоксально, но дефицитарные нарциссы всерьез думают, что, если не расслабляться и уничтожать самооценку, она станет крепче.

А сейчас, внимание, вопрос: какие именно способы уничтожения своей самооценки характерны именно для вас?

Ключ к упражнению

Выбираясь из замкнутого круга, по которому нарцисс бежит в поиске недостижимого идеала, и всматриваясь в то, что у него есть в реальности, он оказывается в растерянности. Конечно, для начала он применит свою любимую технику и даже найденные в себе качества обесценит, сравнивая себя с другими или с самим собой в совершенном варианте.

Потом он может сделать другой финт ушами. Он сядет, посмотрит на свои сокровища, даже признав, что то, чем он обладает, действительно само по себе неплохо. Но... у него же нет всего остального. Назовет несколько качеств, которые хотел бы иметь, но вот не случилось... и расстроится! И, вместо того чтобы идти в свою жизнь с тем, что есть, станет грустить о том, чего нет. И опять останется на берегу, наблюдая, как мимо проходит его собственная жизнь...

*Дефицитарный нарциссизм* может проявляться вот в таком негативном варианте. Когда то, что есть, не признается, а энергия «убивается» о то, чего нет. Нарцисс не может насытиться имеющимся, отказываясь смотреть на это и использовать в жизни, то есть здесь и сейчас. Он предпочитает ничего не использовать, потому что иначе ему придется совершать те или иные действия, выходить из зоны комфорта и рисковать самооценкой...

Вам придется увидеть тупик в таком способе обращения с собой. И делать четыре вида усилий:

- Отслеживать моменты, в которых вы каким-либо образом нападаете на себя.
- Делать паузу.
- Усилии воли прекращать это (просто говоря себе «Stop it!<sup>13</sup>»).
- Вместо фокусировки на том, чего нет в вашем распоряжении, фиксировать то, чем вы обладаете.

## Неустойчивость самооценки

Основной конфликт, который бесконечно и выматывающе внутри себя проживает нарциссическая личность: плохой я или хороший. Причем не в каких-то там средних критериях оценки. По сто раз на дню он великолепен, а потом снова ничтожество. Особо одаренные представители нарциссизма практически все время обитают в одном полюсе, успешно изгоняя другой даже из своего сознания. *Грандиозный нарцисс* не соприкасается со своей ничтожностью, безусловно существующей и организующей его жизнь. А *ничтожный нарцисс* как от огня шарахается от своих грандиозных амбиций и фантазий, не замечая, что весь подчинен их требованию. Отсюда вырастает *нарциссическая прокрастинация* и *синдром самозванца*, о которых мы поговорим позднее.

Хрупкость самооценки можно рассмотреть с нескольких сторон.

Во-первых, нарцисс плохо выдерживает неизбежно сопутствующие жизни неудачи, потери и кризисы. Стоит ему чуть-чуть «поднакопить *нарциссического капитала*», как случается что-то, что снова уничтожает накопленное. Это похоже на песочный замок, построенный очень близко к кромке воды. Только выстроишь, как основание снова уже подмыто. Все рушится, приходится начинать снова.

Поскольку нарцисс живет с ощущением глубинного ничтожества, то любое действие, занятие или отношения направлены на восстановление этого самого баланса самооценки.

Нарциссы выходят замуж или женятся, чтобы реализовать нарциссический проект «совершенный муж/жена». Дети у таких людей

---

<sup>13</sup> По названию популярного ролика «У психотерапевта. Just stop it! Лучшая психологическая техника». – Прим. ред.

рождаются, чтобы последние могли реализовать свой проект «идеальное материнство/отцовство».

И тогда ошибки или естественные неудачи на этом пути – не просто то, обо что человек запинается, но идет дальше. Это ямы для самооценки, куда он целиком проваливается, ощущая себя полным неудачником, если, например, не смог стать хорошим супругом и не сохранил семью. И тогда каждые последующие отношения становятся, например, шансом «починить» хороший образ себя, «сломавшийся» после ухода предыдущего возлюбленного. Если не удалось стать суперсотрудником, то сделать еще более масштабный проект, чтобы пережить нарциссический ущерб, причиненный увольнением с прошлого места работы.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И утром она была для себя хорошая. А вечером плохая. Следующим утром снова хорошая. А вечером – снова плохая. Так они и жили. Какие-то две разные Нарциссочки, которые никогда не встречались.

Конечно, и в здоровом варианте мы все нуждаемся в этом самом восстановлении. После неудач нам требуется время и, возможно, поступки, которые позволяют вновь почувствовать себя ценным и хорошим. Но у нарцисса обрушение самооценки глобальнее, процесс выхода из переживания ничтожества длиннее, нападение на себя яростнее, а критерии восстановления будут исключительно из области успеха.

Человек без *нарциссического нарушения* может почувствовать себя лучше при поддержке близких, насытившись их теплом и любовью. Он возвращает себе переживание нормального себя, опираясь на область отношений с людьми. В целом, переживая неудачу и даже нарциссически ранясь о собственное бессилие в чем-то или досадную невозможность достичь чего-либо, такие люди все равно остаются для себя в целом нормальными.

А нарцисс, переживающий неуспех, скорее всего, к людям не пойдет, выбирая изоляцию. Стыд поражения, который тенью падает на всю его личность, не даст ему приблизиться и взять что-то от людей. Он будет чувствовать себя недостойным, или люди в этот момент будут казаться ему совершенно бесполезными. Таким образом, он вынужден снова идти зарабатывать лишь нарциссические бонусы в виде больших денег, машины, престижной работы, высокой должности, статусного партнера, красивой жены и прочее. И лишь тогда восстановит в своих глазах нормальность и достоинство, что даст ему возможность стать интересным и важным для других людей.

Во-вторых, иногда вследствие страха что-нибудь делать и добиваться нарциссу и правда не на что опереться в своей самооценке. Ведь сколько ни фантазируй, что ты ценный, важный и интересный, но если это ничем не подтверждается в реальности, то эту хрупкость на самом деле нечем наполнить. Она будет шататься от любого вполне бытового случая.

В-третьих, нарцисс фантазирует, что его самооценка не должна зависеть от людей. То есть он должен сначала стать прекрасным и ценным, а потом уже прийти к ним за восхищением и признанием.

Ну и четвертое обстоятельство, подтачивающее самооценку и делающее ее невероятно хрупкой, – это завышенные и идеализированные требования нарцисса к себе. Об этом я уже писала. А тут приведу лишь цитату, которая великолепно описывает масштаб этих нарциссических долженствований, которым человек все время пытается соответствовать.

«Он должен быть олицетворением честности, великодушия, внимательности, справедливости, достоинства, храбрости, бескорыстия. Он должен быть совершенным любовником, мужем, учителем. Он должен быть в состоянии все вытерпеть, должен всех любить, должен любить своих родителей, свою жену, свою страну; или: он не должен быть связан ни с чем и ни с кем, ничто не должно иметь для него значения, он никогда не должен чувствовать себя заде-

тым и всегда должен оставаться спокойным и ясным. Он всегда должен наслаждаться жизнью или же должен быть выше удовольствия и наслаждения. Он должен быть спонтанным; он должен всегда контролировать свои чувства. Он должен знать, понимать и предвидеть все. Он должен быть всегда в состоянии моментально решить любую проблему, собственную или чужую. Он должен быть в состоянии преодолевать все свои трудности, как только видит их. Он должен никогда не уставать и не болеть. Он должен быть всегда в состоянии найти работу. Он всегда должен быть в состоянии сделать за час то, что требует два-три часа». Карен Хорни<sup>14</sup> «Невротическая личность нашего времени».

### Упражнение

В прошлых заданиях вы обнаружили свои личные способы обращения с успехами и достижениями: то, как вы не признаете их и не опираетесь на эту реальность. Возможно, вы обесцениваете собственные успехи или не верите, что тот или иной факт биографии можно считать достижением. Особенно в сравнении с Васей Пупкиным или Соней Куропаткиной.

Также вы пытались обнаружить, по каким критериям оцениваете тот или иной опыт как достижение. И, возможно, увидели, чем обусловлены именно ваши критерии. Не реальными способностями или условиями вашего развития. Не тем, к чему у вас есть склонность или способность. Не тем, к чему лежит ваша душа, а некими идеалистическими фантазиями: какими вы должны быть, чтобы... никогда им не соответствовать.

Подумайте, пожалуйста, над своими требованиями к себе. Запишите их, чтобы наглядно увидеть, что именно вы требуете от себя и на каком основании.

Ключ к упражнению

Вы не представляете, сколько у людей фантастических требований к себе! Это почти основной предмет нашего исследования на консультациях. Да, идеал нашего «Я» обязательно должен быть в психике, чтобы мы к чему-то стремились и хотели становиться лучше. Но если он взят «из воздуха», собран на основании идеалистических и инфантильных картинок «успешного успеха» и никак не соотносится с конкретным человеком, то скорее загонит в истощение, чем даст энергию для развития.

Это важная задача: привязать идеал «Я» к внутренней и внешней реальности человека, проверяя, есть ли снаружи условия для реализации требуемых амбиций, а внутри – способности и возможности.

Помните: признать исходную реальность со всеми ее ограничениями – это не поражение и не признание слабости.

Это здоровая констатация, которая позволит либо перенаправить фокус целей на другое, либо побудит искать другие способы движения в сторону того, чему мы хотели бы соответствовать.

Постарайтесь ответить себе на вопросы:

- Насколько реалистичны ваши ожидания от себя?
- Насколько для вас характерно требовать от себя недостижимых, идеальных результатов?
- Можно ли на самом деле назвать эти требования стимулирующими ваше развитие или, наоборот, уничтожающими вашу самооценку и снижающими энергию движения вперед?

---

<sup>14</sup> Карен Хорни – американский психоаналитик и психолог, одна из ключевых фигур неофрейдизма.

## Самообесценивание

Иногда собственная ущербность описывается в таких ужасающих масштабах, что превращается уже в грандиозное ничтожество. Это звучит парадоксально, но нарцисс весь соткан из парадоксов.

Высокомерен снаружи, хрупок внутри.

Выглядит эгоистом, а не умеет дать себе элементарной заботы.

Вынужден демонстрировать взрослую уверенность, тогда как внутри он маленький и неуверенный в себе человек.

Бредит своей грандиозностью и уникальностью, но стоит только копнуть, оказывается, что он не знает своей индивидуальности или обесценивает ее всю.

Показывает всем сверхнезависимость, а на самом деле его зависимость от людей огромна.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И когда ее «настигала» неудача, она точно знала, почему так получилось.

«Конечно, это потому, что я сама ничтожество», – думала Нарциссочка.

И никто не мог ее в этом переубедить. Потому что это было единственное, что она про себя точно знала.

Вроде бы со всеми конкурирует и бьется за победу везде и во всем. Хотя на самом деле он боится этой конкуренции и «убивается» об нее.

*Грандиозное ничтожество* – тоже в какой-то степени удобная защита. Сколько ни говори нарциссу, какой он прекрасный и замечательный, он все это «уничтожит». Зато у других не будет повода ничего от него ждать, а ему не придется соответствовать чужим ожиданиям. Уничтожая собственную ценность, он как будто заранее наносит упреждающий удар по себе, чтобы у окружающих не было повода его унизить или обесценить. Ну и, с другой стороны, бесконечно самоуничижаясь, он вовлекает остальных в привычное внешнее подтверждение собственной ценности. Ведь почти бессознательно в ответ на яростное самообесценивание ему сразу откликаются: «Да нет! С тобой все в порядке! Ты классный!» Но это несколько не успокаивает нарцисса, даже если приносит временное успокоение. Чаще всего начинается новый виток самобичевания и обесценивания. Создается впечатление, что внутри него нет места, готового принять и разместить знание о хорошем и достойном себе. И это действительно до определенного времени так.

## Упражнение

У нарциссической личности нет другого пути уменьшить собственное ощущение ничтожности, кроме как снижать требования к идеальности и совершенству.

В одной из предыдущих глав вы описывали свой идеал «Я», которому хотите соответствовать. Возможно, вы уже впечатлены нереальностью этого образа или удивлены, насколько мегаломанические фантазии руководят вашим отношением к себе. Сейчас я предложу вам начать делать большую работу для самого себя. Думаю, вы не сможете сделать ее в один присест, да от вас этого и не требуется. Вам придется (в своих же собственных интересах) переписать свой образ идеальности, которого вы от себя требуете, в сторону большей опоры на реальность.

Например, вы хотите быть мамой, которая должна все время быть доступной для детей, давать им все по первому требованию и справляться

со всем самой, потому что в вашей картине мира няня или помощница нарушает психологическую атмосферу. Ну, или у вас нет на них средств, что совершенно естественно и нормально.

Реалистичная картинка будет примерно такая: поскольку вы живая женщина, не имеющая возможности делать все одинаково хорошо и быть доступной для кого бы то ни было 24/7, то у вас всегда что-то будет оставаться несделанным. А дети иногда будут расстроены. Что тоже совершенно нормально и естественно. Вы будете стараться делать все из необходимого и хорошего для вас и для детей, но вполне допустимо, что сегодня у вас будут только макароны на обед и игры с этими же макаронными изделиями. Или другими, для разнообразия. Вы можете попросить мужа (маму, няню на час, подружку) побыть с детьми час, чтобы пойти и пожить свою собственную жизнь. Пусть она будет происходить с вами даже на лавочке в соседнем сквере. Да, вы бросите на этот час своих детей, но вы вернетесь к ним более живая и готовая на них смотреть, нежели если будете отдавать им всю себя без остатка.

Пришло время избавляться от изматывающего и высасывающего все жизненные соки идеала и переходить к более реалистичным ожиданиям от себя.

Правда, для этого придется проститься с фантазией о себе как о сверхчеловеке, которым вы должны быть. И согласиться на роль обычного человека. А это страшно... Но об этом попозже.

## Неспособность прилагать усилия

Джо Жирар, «самый успешный торговец мира» (по версии Книги рекордов Гиннесса), однажды сказал: «Лифт к успеху не работает. Используйте ступеньки. Шаг за шагом». А он знал, о чем говорит. Будучи выходцем из очень бедной сицилийской семьи, этот человек прошел путь от разносчика газет до Книги рекордов Гиннесса как самый успешный продавец в мире. Автор нескольких книг по продажам и человек, внесенный в Автомобильный зал славы (оказывается, есть и такой!). Уж он-то имел право говорить, что любой успех – лестница с разными ступеньками. И эта истина оказывается, совершенно недоступна для нарциссов.

Маленькой Нарциссочке все время хотелось праздника жизни. «Работа должна быть в радость, а отношения – для счастья и страсти. Иначе зачем?» – логично спрашивала она.

И каждый раз, уходя с первыми признаками напряжения с работы или из отношений, Нарциссочка удивлялась, почему же у нее ничего не складывается. «Наверное, это со мной что-то не так!» – делала она не менее логичный вывод.

Поэтому быстренько брала себя в руки и отправлялась усиленно работать над исправлением себя.

С одной стороны, среди нас есть весьма настойчивые нарциссы, которые прут к успеху, как танки, не считаясь ни с кем и ни с чем на своем пути.

Кстати, в основе любого движения к своим целям лежит здоровый нарциссизм как двигатель личности, который помогает реализовать потенциал человека.

Средства могут быть нездоровые, но речь сейчас не об этом. Но те, кто завис в *ничтожном нарциссизме*, ведут себя по-другому. Они не могут начинать дела и проекты. Или начи-

нают, активно загораются на старте, а потом при первых признаках сложностей бросают это дело. У них как будто вырезана «мышца действия».

Если попробовать объяснить это явление, скажем, через возбуждение, то нарцисс либо долго не может испытать возбуждение, потому все время себя контролирует и сдерживает, либо, возбудившись и начав прелюдию, очень расстраивается и теряет энергию, когда оказывается, что нахрапом и быстро не получится, а надо бы приложить усилия. Именно поэтому нарцисс напоминает иногда перегретый агрегат или переполненную чем-нибудь емкость. Ведь в нем скапливается уйма потенциальных идей, которые никак не могут реализоваться. И кстати, ему очень сложно находиться в этом состоянии. Он выматывается этим возбуждением, которое никак не может реализовать. А реализовать его он не может, потому что это слишком угрожает «развалить» его «Я» в случае, если он не справится.

Поэтому он вынужден временами впадать в бессилие и депрессию. Для него безопаснее так, чем заход на новый круг: надежда – идеализация результата – разочарование в себе – нападение на свое «Я».

## **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.