

Росс Розенберг

международный эксперт по нарциссизму,
созависимости и психологическим травмам

Любовь или зависимость?

Почему предрасположенность
к нездоровым отношениям передается
через поколения и как это остановить



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Росс Розенберг
Любовь или зависимость?
Почему предрасположенность
к нездоровым отношениям
передается через поколения
и как это остановить
Серия «Практическая психотерапия»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42795418

Любовь или зависимость? Почему предрасположенность к нездоровым отношениям передается через поколения и как это остановить / Росс Розенберг ; [перевод с английского А. М. Графовой].: Эксмо; Москва; 2022

ISBN 978-5-04-125986-0

Аннотация

У всех нас есть потребность быть понятым, любить и быть любимым. Это желание заставляет нас искать спутника, который, как мы надеемся, поймет наши проблемы, утешит в трудную минуту, поддержит наши мечты. Но прежде, чем вступать в серьёзные отношения ответьте на несколько вопросов:

– ваш партнер убежден в своем превосходстве над другими?

- ваш партнер склонен всё контролировать?
- ваш партнер использует других для достижения своих целей?
- ваш партнер не умеет сочувствовать?
- вашему партнеру постоянно требуется похвала?

Если вы ответили утвердительно на все вопросы, то не сомневайтесь перед вами нарцисс. Эгоистичный, поглощенный собой, не способный к сопереживанию, при этом магнетически привлекательный. Психолог Росс Розенберг на собственном опыте ощутил, какого это быть в отношениях с человеком-магнитом. Проанализировав взаимоотношения в своей семье за несколько поколений, а также опыт клиентов, автор предлагает новый взгляд на возникновение и преодоление созависимости.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Отзывы	8
Посвящение	12
Благодарности	15
Предисловие	19
Введение	23
Тот же человек, но с другим лицом	29
Введение понятия «синдром человеческого магнетизма»	32
Глава 1	39
Становясь трофейным ребенком	41
Метафора эстафетной палочки	43
Четыре поколения дисфункции	45
Бабушка и дедушка моего отца по материнской линии – Ида и Руби	47
Макс и Молли: родители моего отца	49
Травма привязанности моего отца	52
Чак и Лил: родители моей матери	58
Нарциссическая мать моей матери – Лиллиан	61
Травма привязанности моей матери	63
Семья, которая не может отпустить боль	65
Дух вражды в семье моего отца	70
Последняя капля, переполнившая чашу	73
Мое одинокое детство	75

Замена другим источником нарциссического энергоснабжения	79
Мой отец – газлайтер и великий кукловод	83
Моя мама – прекрасная женщина, которую я никогда не знал	85
Мои переломные 17 лет	89
Я достиг своего дна	94
Для чего я включил эту главу	96
Глава 2	98
Метафора, меняющая жизни людей	98
Танцы со звездами	104
Созависимость: не танцуйте!	107
Глава 3	112
Начало работы в сфере лечения созависимости	118
Суть синдрома человеческого магнетизма	120
Созависимость	121
Патологический нарциссизм	123
Притяжение противоположностей: взгляд со стороны созависимого	125
Притяжение противоположностей: взгляд со стороны нарцисса	129
Инверсивная динамика притяжения	132
Конец ознакомительного фрагмента.	134

**Росс Розенберг
Любовь или
зависимость? Почему
предрасположенность к
нездоровым отношениям
передается через
поколения и как
это остановить**



Ross Rosenberg

The Human Magnet Syndrome

Copyright © 2019 by Ross Rosenberg Original English

language edition published by Morgan James Publishing All rights reserved



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Графова А.М., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ОТЗЫВЫ

«То, как люди выбирают себе половых партнеров, является исторической загадкой. Еще более непонятны причины, по которым человек, выйдя из отношений, в дальнейшем выбирает практически идентичного предыдущему партнеру и повторяет ту же самую драму. Это особенно часто случается, когда в прошлых отношениях присутствовало эмоциональное и физическое насилие. В своей первой книге, посвященной этой теме, Росс осветил вселенские силы притяжения, которые воздействуют на влюбленных. Во второй он проливает свет на темную сторону романтического притяжения и предлагает несчастным влюбленным – нарциссу и созависимому – хорошо освещенный путь к пониманию и созданию здоровых отношений».

Харвилл Хендрикс, д. н., и Хелен ЛаКелли Хант, д. н., авторы нескольких бестселлеров по версии New York Times, включая «Библию любовных отношений»

«Новая книга Росса Розенберга подарит читателю бесценный набор знаний и опыта. Автор вдумчиво выражает ключевые концептуальные и личные идеи, а также открывает сокровищницу полезных инструментов и советов. Росс щедро вносит свой вклад в хорошо продуманный и актуальный ресурс

для исцеления человека после контакта с одним из самых сложных типов личности. Он демонстрирует возможности преобразования нездоровых моделей поведения в отношениях в осмысленные и экологичные».

Венди Т. Бехари, автор бестселлера «Разоружая нарцисса», основатель и клинический директор Центра когнитивной терапии и Нью-Йоркского Института схема-терапии

«Спасибо Господу, что у нас есть Росс Розенберг. В новом издании его популярной книги “Синдром человеческого магнетизма” он обозначил ранее неизвестный фактор, который оказывает значительное влияние на людей, склонных вступать в потенциально разрушительные отношения. Росс не только идентифицирует и дает название синдрому человеческого магнетизма, но также описывает его в своей собственной, красочной и увлекательной манере, делаясь значительной частью своей личной истории.

Мастер метафор, Росс не только дает новое определение созависимости, но также выразительно и доступно его объясняет. Каждая глава заканчивается важными вопросами, которые помогают читателю задуматься о себе, своем детстве и текущей жизни.

Росс не винит нарциссических людей и не изображает созависимых в образе жертв. Вместо этого он описывает сложный “танец” между ними и объясняет, что каждый из них нуждается в другом для обретения своей целостности. Первое

издание “Синдрома человеческого магнетизма” стояло в комнате ожидания моего психотерапевтического кабинета много лет. Не могу дождаться, чтобы посоветовать новое издание своим клиентам, друзьям и коллегам в качестве ресурса для понимания и исцеления».

Джонис Вебб, д. н., лицензированный психолог, блогер и автор двух бестселлеров: «Хватит бежать на месте: трансформируйте ваши отношения»; «Хватит бежать на месте: преодолите детское эмоциональное пренебрежение»

«Росс – высококвалифицированный психотерапевт, который ясно понимает динамику созависимости и нарциссизма. Когда у меня впервые диагностировали созависимость, я была в невероятном замешательстве. Единственное, что я хотела тогда понять, – каким образом мое детство помогает создавать влечение по отношению к нарциссическим людям. Синдром человеческого магнетизма был одной из частей моей работы над собой, которая помогла моему разуму ясно понять, как впечатления моего детства привели меня к убеждению, что себя мне недостаточно, и легли в основу того, что я стала созависимой личностью. Последняя работа Росса стала еще более краткой, информативной и всеобъемлющей. Если вы страдаете от созависимости и хотели бы понять, как ваше прошлое создало ваш текущий опыт, то эта книга станет сокровищем для вас. Если вы являетесь специалистом по психическому здоровью и хотите в новом ключе понять своих

клиентов, то эта книга станет для вас великолепным источником. Поздравляю, Росс, с вашим настоящим трудом во имя любви».

Лиза А. Романо, сенсация в сфере самопомощи на YouTube, сертифицированный лайф-коуч и автор шести бестселлеров, включая книгу «Дорога обратно ко мне»

«Спасибо последней работе Росса, посвященной синдрому человеческого магнетизма. Благодаря ей все больше и больше людей могут открыть для себя то, как детская травма привязанности связана с отчуждением от себя, от других и от мира во взрослом возрасте. Росс – абсолютный первооткрыватель в этой области, и для многих его работа станет долгожданным ответом на животрепещущий вопрос: почему я продолжаю держаться за отношения, которые причиняют мне боль? И, что более важно, Росс показывает, как начать исцеление этих старых ран, чтобы мы могли создавать более здоровые связи, в которых принцип «брать и отдавать» находится в балансе. Эта книга обязательна к прочтению для любого терапевта, консультанта, профессионала в сфере психического здоровья, а также для каждого, кто был пойман в ловушку токсичных отношений».

Ингеборг Бош, автор бестселлеров и всемирно известный коуч, психотерапевт и консультант; создатель психотерапевтического метода интеграции прошлой реальности (ИПР); автор пяти бестселлеров, в том числе книги «Наша любовь»

Посвящение



Я посвящаю эту книгу своей жене, Коррел Кроуфорд Розенберг, партнеру моей мечты. Коррел любит меня сильнее, чем кто-либо в моей жизни, – и делает это без малейших колебаний. Ее любовь воодушевила меня на бесстрашный поиск того, кем я на самом деле являюсь, она заставляла извлекать уроки из ошибок и помогла мне превратиться в человека, которым, как я считаю, я должен был стать. Поддерживая меня и позволяя следовать своим мечтам, Коррел всегда жертвовала частью себя. За это и многое другое я всегда буду в неоплатном долгу перед ней. Благодаря ей я могу утверждать, что познал настоящую и долгую любовь. Моя жена – мой лучший друг, компаньон и любовница. Коррел, любовь моя, я не мог бы быть благодарен тебе еще больше.

Я также посвящаю эту книгу своему единственному ребенку, Бенжамину Розенбергу, само существование которого наполнило меня чувством счастья, спокойствия и понима-

ния совершенства. Его пылкий, независимый характер и самоуверенность научили меня тому, что проблемы родителей не должны быть ношей детей. Чистота сердца Бена, его безусловная любовь к людям и вдохновляющие идеалы напоминают мне о том, что реализация в качестве хорошего родителя измеряется не только вашими поступками, но и тем, кем становится ваш ребенок.

Это посвящение и моей свояченице, Карле Кроуфорд, чью любовь, заботу и уважение я невероятно ценю. Знакомство с ней, с ее страстями и наблюдение за ее битвой за выживание – все это напоминает мне о ценности этой скоротечной жизни и о необходимости прожить ее с непоколебимым стремлением к цели, благоговением и признательностью.

Я вновь посвящаю эту книгу моей усопшей матери, Микки Розенберг. Ее безусловная любовь и сострадание всегда живут в моем сердце, и ими пронизана каждая страница этой книги.

Реализация в качестве хорошего родителя измеряется не только вашими поступками, но и тем, кем становится ваш ребенок.

Наконец, я посвящаю свою работу всем, кто отчаянно пытается закончить свои эмоциональные страдания, смело двигаясь по неровному и часто опасному пути к изобилию любви к себе (конечная цель восстановления от созависимости). Мой успех не значил бы ничего, если бы не было вас. Вы позволили мне воплотить свою подростковую мечту изме-

нить мир к лучшему. В этом мы едины, и я благодарен вам за то, что вы присоединились ко мне в моей попытке искоренить созависимость (расстройство дефицита любви к себе™). Спасибо каждому из вас.

Благодарности



Своим успехом я во многом обязан моей жене, Коррел Кроуфорд Розенберг. Она жертвовала собой на протяжении многих лет, без возражений проводя ночи и выходные в одиночестве, потому что безусловно верила в меня и поддерживала мою мечту. Она всегда была рядом, делилась идеями (многие из которых в той или иной форме попали в эту книгу), поднимала мне настроение и давала дополнительный заряд решимости своей непоколебимой любовью. Мы проживаем свою жизнь страстно и берем от нее все – не знаю, было бы мое существование таким ярким без нее. Она, без сомнения, моя родственная душа.

Когда в феврале 2017 года я впервые предложил своей свояченице Карле Кроуфорд поработать вместе, все, кто хорошо нас знал, подумали, что мы сошли с ума. Являясь образцом братско-сестринских отношений, мы не всегда можем поговорить тет-а-тет, но ни один из нас не боится выска-

зять свое мнение другому. Однако мы сделали решительный шаг, и теперь Карла является моим исполнительным директором, моей правой рукой, моим хранителем здравого смысла и верным другом. Она может бросить все дела в свой выходной ради того, чтобы помочь мне отредактировать главу и уложиться в сроки, с полной отдачей принять участие в импровизированном мозговом штурме или укрепить мою уверенность, поделившись хвалебными откликами об этой книге (и она действительно в это верит!). Карла стала неотъемлемой частью моей деловой и личной жизни.

Я благодарен моему сыну Бенжамину. Что я могу сказать о нем? Он превратился в молодого человека, о котором я мог только мечтать, всегда готового поддержать и высказать свое двадцати-с-чем-то-летнее мнение или предложение. Добрая душа с ласковым характером! У нас с ним было столько захватывающих бесед, и, хотя он больше не живет с нами, я чувствую, что мы близки, как никогда раньше. Он превратился в мужчину, которым я горжусь.

Линде Кроуфорд, моей теще, которая всегда интуитивно знает, когда мне нужно услышать о том, как гордилась бы мной моя мама, будь она жива, и что она в той же мере гордится мной как моя «вторая мама».

Карен Каплан, моей коллеге-писателю, защитнику любви к себе и исцеления, которая является одним из моих самых близких друзей и доверенных лиц. Когда мы познакомились 12 лет назад, никто из нас не мог даже представить, что мы

оба напишем книги о детской травме и важности ее исцеления. Ее книга «Потомки Райграда: учимся прощать» стала катализатором для моего личностного роста и эмоционального исцеления.

Моему хорошему другу, Дэйву Сигелу, который перевернул мой мир, когда представил меня на YouTube. Благодаря ему я стал частью глобального сообщества, которое разделяет мое воодушевление по поводу обретения (после созависимости) любви к себе. Он написал, спродюсировал и исполнил песню на тему Синдрома человеческого магнетизма, что является определенно одним из самых глубокомысленных подарков, которые я когда-либо получал. Я благодарен за нашу дружбу.

Мелоди Битти, первооткрывателю в этом жанре, которая была очень добра: она прочитала мою первую книгу (и ей понравилось!) и дала рекомендацию на нее, обеспечив мне репутацию, в которой я, как новый автор, так нуждался. Благодаря ее мудрым советам и руководству в течение многих лет нам удалось повысить осведомленность людей о том, что является критически важным для будущего нашего общества.

Издателю моей первой книги, PESI, который оказал мне, неизвестному автору, поддержку и руководство и дал мне возможность представить мои материалы аудитории в США в национальном масштабе. Это предложение и готовность опубликовать мою первую книгу открыло для меня новые возможности, что мне было бы гораздо труднее сделать од-

ному.

Я благодарен Джонис Вебб, автору серии книг «Бег на месте», чья дружба и мудрые советы стали для меня путеводной звездой. Я знаю мало талантливых авторов, которые успешны в своей профессии, но при этом остаются прекрасными людьми. Она именно такая!

Коррин Казанова, чуткой и искренней, которая сыграла важную роль в разработке и редактировании содержания моей переизданной работы. Ее помощь в издательском мире помогла мне не сбиться с пути на поворотах и в перипетиях. Я знал, что кто-то всегда прикрывает мне спину.

Марисе Джексон, которая вложила сердце и душу в дизайн этой книги. Ее внимание к деталям, креативность, страсть и энергия ярко и четко проявляются в ее работе. Она невероятно терпеливая и талантливая леди, и мне очень повезло, что я нашел ее.

Я благодарен своему издателю, Кристин Кинг (TMG International), чей заразительный оптимизм и воодушевление по поводу этой книги заставили меня поверить в то, что даже самые смелые мечты могут осуществиться.

Наконец, я выражаю признательность Дэвиду Хэнкоку и его команде в Morgan James Publishing. Было невероятным удовольствием работать в партнерстве с компанией с таким удивительным взаимодействием и рабочей этикой.

Предисловие



Значительная часть паттернов, действующих в нашей жизни, часто могут казаться загадочными, бессмысленными, а иногда даже бесполезными или совсем непредсказуемыми. Но со временем в них часто появляется изумительная логика. История того, как я пришел к написанию предисловия к этой книге, является прекрасным тому примером.

В 1990 году я опубликовал свою первую книгу под названием «Семейные прогулки железного человека: стихи о переходе к более осознанной мужественности». Я возлагал большие надежды на эту книгу, но она потерпела ряд неудач в руках незаинтересованного и недобросовестного издателя. За шесть месяцев мне стало ясно, что я застрял с 1500 физических копий своей книги, к которой, казалось, у публики не было никакого интереса.

Разочарованный и убитый горем, я убрал книги подальше в шкаф прямо в нераспечатанных картонных коробках. Я

перестал писать для публикации, искренне считая, что миру это неинтересно и в нем нет места для того, чем я хотел поделиться.

Однажды утром, 17 лет спустя, я проснулся с идеей: что, если я отдам эти книги тем людям, которым они могли бы принести немного пользы? Но кому? Я решил поискать в Сети кого-нибудь, кто работает с мужчинами, которые пережили детское насилие, пренебрежение и травму, или того, кого могла бы заинтересовать моя книга. Я решил передать свой труд в руки тех, кто сможет использовать его для помощи мужчинам в исцелении, что и было моим первоначальным намерением для написания этой книги. Я был готов отдать все до последней копии.

В результате своих поисков я составил перечень имен и адресов и отправил короткое письмо каждому человеку из своего списка, которое содержало описание моей книги и предложение передать бесплатный экземпляр. Сначала я отправлял настоящие бумажные письма в настоящих бумажных конвертах. Я делал это в течение шести месяцев, прежде чем переключился на электронную почту. В то время у меня не было ни веб-сайта, ни известности. Я был совершенно неизвестным человеком, о котором никто никогда не слышал и который пытался безвозмездно раздать сборник своих стихов 17-летней давности.

Росс Розенберг был одним из адресатов моих писем. Я точно не помню, что именно в информации о нем подсказало

мне: «Это, возможно, тот человек, который будет заинтересован в получении моей книги». Что бы это ни было, я оказался прав. Он откликнулся с интересом, и я отправил ему экземпляр. Так мы и познакомились.

Менее чем за 10 лет с момента нашего знакомства Росс превратился из обычного консультанта психологической практики в Буффало-Грув во всемирно известного эксперта по нарциссизму, созависимости, травмам и секс-зависимости. Он является автором бестселлеров. Он основал свой собственный консультационный центр, а также компанию, организующую семинары и сертификацию профессионалов в этой области. У него есть канал на YouTube, который пользуется огромной популярностью. Короче говоря, он стал мировым авторитетом и лидером мысли за очень короткое время – с января 2008 года, когда я отправил ему письмо с предложением передать бесплатный экземпляр своей книги.

Есть причина, по которой я делюсь этим с вами, и она заключается в следующем: мы живем в мире травмированных людей. Большинство из них даже не знают, что они искалечены, и не подозревают, как эти раны влияют на их мысли, представления, поведение – на всю их жизнь. Многие из этих людей не только несут в себе семена исцеления собственных травм, но и вносят вклад в заживление ран у других. Росс является таким человеком. Как и я.

Мы живем в мире травмированных людей.

Росс часто говорил мне, что моя книга помогла ему от-

крыть путь к написанию своего собственного труда. Этой книги. Это самый неожиданный итог, к которому привело некогда отправленное мной письмо. Будьте уверены, что он свидетельствует о явно преднамеренной и часто непостижимой магии тех паттернов, о которых я говорил в самом начале.

Я думал, что моя работа не представляла ценности, в течение почти 20 лет, но я ошибался. Просто тогда еще не пришло время. Когда же настал час, мне посчастливилось встретиться с тем, кто был на пороге подходящего момента, чтобы вспыхнуть и расцвести.

Никогда не знаешь, к каким плюсам может привести хорошая работа над собственными ранами. Иногда они приходят в форме чего-то или кого-то столь необычного, что вы даже не могли такого ожидать.

Росс и его работа совершенно исключительны по всем моим критериям. Наслаждайтесь этой книгой, почерпните из нее все, что сможете, и продвигайте свое исцеление в мир всеми способами, которые живут внутри вас и ждут своего часа.

*Рик Бэлден,
поэт, писатель, художник, коуч для мужчин,
г. Остин, штат Техас*

Введение



Все происходило невероятно быстро! Всего шесть лет назад известная американская тренинговая компания PESI проявила интерес к моим профессиональным тренингам «Созависимые и нарциссы: понимание привлекательности». Их интерес к моим первоначальным материалам мне польстил, если не сказать, что вызвал полный восторг! Это была моя мечта – обучать других психотерапевтов и широкую публику по материалам, разработанным на основе моих собственных открытий, сделанных во время восстановления от созависимости. И она стала реальностью.

Как это бывает со всем страстно желаемым, здесь таилась ловушка: я должен был представлять простой популяризированный психологический тренинг PESI под названием «Выживание среди эмоциональных манипуляторов». Несмотря на заверения, что он будет привязан к моей работе, я не хотел, чтобы меня ассоциировали с программой, основан-

ной на неопределенном термине «эмоциональный манипулятор». Я понимал, что он был выбран скорее по маркетинговым и рекламным соображениям, а не по своему смысловому наполнению. Будучи пуристом в своих взглядах на психотерапию, я воспротивился этому предложению, поскольку моя профессиональная этика не позволяет мне исказить правду. Компания уверяла, что это привлечет большую аудиторию, однако я не согласился стать «говорящей головой» и поступиться своей этикой даже ради, вероятно, единственного шанса преуспеть в карьере. Более того, я считал унижительным отодвинуть на второй план мой новый тренинг о созависимости и нарциссизме ради того, чтобы представлять что-то, во что я не верю.

Еще одним разочарованием было требование путешествовать как минимум раз в месяц и проводить три семинара подряд, которые должны были длиться целый день. Ситуацию усложняло то, что только шесть месяцев назад я открыл консультационный центр в Арлингтон Хайтс, штат Иллинойс, – «Клинические лечебные консультации»¹ – и предоставлял услуги психотерапии 30 клиентам в неделю.

Конфликт между этической дилеммой и новыми профессиональными возможностями меня очень удручал. Но благодаря моменту озарения и капле креативного мышления я

¹ «Клинические лечебные консультации» сейчас имеют два офиса в штате Иллинойс: один в Арлингтон Хайтс и другой в Инвернессе. Больше информации о компании можно найти на сайте www.ClinicalCareConsultants.com

убедил PESI использовать мой тренинг по созависимости и нарциссизму, при этом отбросив концепцию патологического нарциссизма ради их термина «эмоциональный манипулятор». Так и была решена наша проблема: я буду представлять свои материалы без ограничений, а они смогут сохранить свое привлекающее внимание название. Это было удачным компромиссом для всех нас!

В середине моего успешного тура по США, состоявшего из посещения 26 штатов и 60 городов, PESI предложили мне еще одну уникальную возможность – контракт на книгу. Они считали, что тренинг можно легко превратить в бестселлер, который обязательно выстрелит. Конечно же, я был в восторге и испытывал невероятную признательность, однако я вновь столкнулся лицом к лицу с их термином «эмоциональный манипулятор». Хотя я расширил его значение, чтобы иметь возможность представлять настоящие диагностические термины, я все равно был против его появления на обложке моей книги. Лучшее, что я мог сделать, – это согласиться использовать его в рукописи, как я делал во время тренингов, хоть это меня и не устраивало.

Несмотря на подписанный контракт, отбирающий у меня право самостоятельно определить название книги², я сохранил свою позицию и отказался менять свою точку зрения, ведь это был вопрос личной и медицинской репутации. Как я

² Это, конечно, глупая оплошность. Мой адвокат и я не придали значения этому пункту контракта.

и поступаю с другими дилеммами в моей жизни, я последовал совету своей жены. Ободренный тем, что она поддержала мое решение разорвать контракт, несмотря на потенциальные негативные последствия неисполнения обязательств, я был непреклонен. Однако перспектива судебных разбирательств и вероятность того, что мне больше не предложат контракт на публикацию, вызывали много беспокойства.

Мои проблемы часто решаются во сне. Опыт показывает, что, когда я расстроен и меня разрывают противоречия по поводу личных или профессиональных проблем, часто на следующее утро я просыпаюсь с ясным решением. Наутро после обсуждения этой проблемы с женой, находясь еще в полусонном состоянии, я услышал, как произношу: «Синдром человеческого магнетизма». Это был момент озарения, казалось, посланный мне самими небесами. Издателю не только понравилось это название, но мы смогли снизить напряжение, сопровождавшее наши разногласия, и вновь обрести воодушевление.

Теперь настало время избавить мою работу от вездесущего термина «эмоциональный манипулятор». «Патологический нарциссизм», мой первоначальный и более точный термин, по праву занял свое место в моей работе по синдрому человеческого магнетизма. Также настало время расширить мои теории синдрома человеческого магнетизма и континуума личности.

Вы в одинаковой степени являетесь жертвой

дисфункциональных отношений и виновником их возникновения.

Все это – результат последних пяти лет размышлений и открытий по теме синдрома человеческого магнетизма. Эта книга имеет ценность как для профессионала, так и для обычного читателя. Она понравится тем, кто хочет узнать больше о синдроме человеческого магнетизма и о том, как он может влиять на жизнь человека. Это универсальное явление, выходящее за пределы культуры, этнической принадлежности, политических убеждений, языка и многих других реальных и искусственно созданных различий. Поэтому я не могу не гордиться тем, что она издана на испанском и французском, а скоро будет переведена и на чешский язык.

Эта книга поможет вам понять и принять болезненную правду о том, почему вы сохраняете преданность людям, которые говорят, что любят вас, но при этом постоянно причиняют вам боль. Она будет направлять вас и, я надеюсь, поможет вам разобраться, почему вы остаетесь жертвой пустых обещаний, которые никогда не станут реальностью, и почему ваше *«счастливы всегда и навечно»* – это лишь идущее по замкнутому кругу заблуждение. Вам также придется признать шокирующий факт: вы в одинаковой степени являетесь жертвой дисфункциональных отношений и виновником их возникновения.

Поскольку знание – сила, а в этой книге вы найдете всю необходимую информацию, вы обретете вдохновение и во-

одушевление. Эта книга станет незаменимым помощником, когда вы начнете изучать, почему вы продолжаете влюбляться в тех, кто сначала кажется идеальным и сразу же становится вашим любовником, лучшим другом и доверенным лицом – вашей родственной душой. Она поможет понять, почему эти люди в конце концов снимают свои маски, оголяя свою опасную, жестокую и нарциссичную натуру.

Тот же человек, но с другим лицом

Я не понаслышке знаю, *что* значит быть созависимым человеком с точки зрения синдрома человеческого магнетизма. В ретроспективе мой разрушительный паттерн в строительстве отношений становится предельно очевидным, особенно после двух неудачных браков и бесчисленного количества нездоровых отношений с нарциссами. Однако мне было необходимо достичь дна, что и произошло в 2003 году. Тогда у меня не осталось иного выбора, кроме как прекратить кататься на безумных и манящих американских горках отношений.

Мой друг изменил мою жизнь одной своей фразой: «Все твои возлюбленные – это один и тот же человек, но с разными лицами». Это, подобно звонку будильника или ледяному душу, заставило меня наконец проснуться и открыть глаза. До тех пор пока я не признал это своей проблемой и не начал искать пути ее решения, я был обречен вступать в пагубные и болезненные отношения с женщинами-нарциссами, не получая при этом любви, уважения и заботы, которых я так сильно желал.

Эта обманчиво простая, но кардинально меняющая жизнь идея потрясла меня и перевернула мой мир. Впервые я допустил мысль о том, что это не было моим злым роком, – возможно, дело было во мне. Отказ от моего мировоззрения

жертвы был горькой пилюлей, которую надо было проглотить. Именно тогда известная цитата «Самая большая глупость – это делать то же самое и надеяться на другой результат» обрела для меня смысл. Я был готов взять ответственность за свои действия, заглянуть глубоко внутрь себя, встретиться со своими страхами, взять собственное будущее под свой контроль и отказаться от своих разрушительных моделей поведения в отношениях. Я был готов остановить это безумие!

Не буду лгать, это был нелегкий путь. Для того чтобы разорвать порочный круг, укоренившийся в самых потаенных уголках моей психики, потребовалось немало времени и усилий; мне пришлось преодолеть многочисленные трудности. Я должен был поверить в невозможное: несмотря на свои недостатки, я идеален такой, каков я есть. Я не мог ожидать, что это поймут окружающие, пока сам не принял это. Пока я варился в котле страха, стыда и одиночества, родилась моя решимость перестать убегать от боли. Тогда я испытал сильное желание провести работу над собой, чтобы решить свои проблемы.

Все ваши возлюбленные – это один и тот же человек, но с разными лицами.

Уверен, что в свои 17 лет я бы посмеялся над предположением, что я когда-нибудь повзрослею и напишу книгу, связанную с теми темами, которые я начал изучать еще в 1978 году. Я никогда бы не поверил в то, что однажды напишу

книгу, которая будет продана тиражом более 50 000 экземпляров, издана на четырех языках и приведет к изменению жизни тысяч людей. Скажу вам даже больше: я бы не смог представить, что у меня будет свой YouTube-канал, который соберет более семи миллионов просмотров и 75 000 подписчиков.

Эй, я в 17 лет, мы сделали это! А ведь твое желание изменить мир, оказывается, не было такой уж безумной идеей!

Введение понятия «синдром человеческого магнетизма»

С самого зарождения цивилизации людей, точно магнитом, тянуло вступать в романтические отношения не столько в результате того, что они видели, чувствовали и думали, сколько под влиянием невидимых для них сил. Когда люди со здоровым эмоциональным фоном встречаются, непреодолимая *сила любви* может создать долгосрочные, основанные на взаимности, крепкие отношения. Люди этой категории могут с полным правом похвастаться своим удивительным опытом любви с первого взгляда и рассказать, как искра их чувств выдержала испытание временем. Однако если человек вырос без родителей или с жестокими и невнимательными опекунами, то его жизненная история становится совершенно другой. Например, когда созависимые люди и нарциссы встречаются и погружаются в чарующее, подобное сказочному сну состояние, их отношения часто превращаются в качели от любви до боли, от надежды до разочарования.

Такие люди, как я, чьи родители лишили их безусловной любви, особенно в первые пять-шесть лет жизни, скорее всего, будут притягиваться к партнеру-нарциссу, словно магнетической силой, от которой, казалось бы, невозможно освободиться. Эта сила, или то, что я называю синдромом че-

ловеческого магнетизма, обладает мощью стихийного бедствия, притягивая друг к другу созависимых людей и нарциссов, из-за чего они попадают в шторм любви и разрушения. Магнетическая сила этой дисфункциональной любви держит кажущихся противоположностями влюбленных вместе, несмотря на их страдания и пылкие надежды изменить друг друга. Для подобных пар мечта об идеальной любви на всю жизнь, к сожалению, никогда не осуществится.

Когда я был подростком, мой отец, сам того не желая, дал мне незабываемый совет по поводу отношений. Он сказал: «Твоя возлюбленная, о которой ты мечтаешь, станет твоей сокамерницей в твоих ночных кошмарах». Хотя он сказал это в шуточной форме, эта фраза выражала циничные взгляды моего отца на любовь и отношения. Как и у других нарциссов и созависимых людей, отношения моей матери и отца были основаны на любви с первого взгляда. Он сделал моей 18-летней маме предложение спустя всего шесть месяцев после того, как они начали встречаться. Какой бы идеальной ни казалась их любовь, она была не более чем фантазией, которая не могла продлиться долго.

Отношения созависимых людей и нарциссов часто превращаются в качели от любви до боли.

Как и у других созависимых людей и нарциссов, их «идеальное облако любви» превратилось в песчаную бурю в пустыне, которая постоянно цементировала их разрушительные отношения. Но только одного из них тяготили эти кан-

дали, которые сопровождают жизненный путь сокамерника, и это была моя созависимая мать.

Я и не подозревал, что на собственном опыте узнаю значение фразы моего отца о родственниках и сокамерниках. Каждый раз, когда я влюблялся в женщину, это казалось естественным и идеальным. И каждый раз эта «совершенная» родственная душа превращалась в абсолютно неузнаваемого нарцисса. Будучи узником, я не мог избежать этой болезненной драмы; я продолжал думать, что при достаточном количестве терпения и надежды моя любимая сможет вновь превратиться в родственную душу. Жизнь доказала, что я лелеял мечту, которой никогда не суждено было стать реальностью. Однако я благодарен за страдания и эмоциональную боль, которую я пережил. Без этого опыта и моей потребности избавиться от мучений я бы никогда не написал эту книгу.

Пройдя долгий путь испытаний в процессе трудной работы над собой, я наконец понял, почему по привычке тянулся к разрушительным романтическим партнерам.

Причиной было мое детство, проходившее в семье нарцисса и созависимого. Я был такой не один. Я понял, что другие дети, которые воспитывались родителем-нарциссом, имели те же проблемы. Я также осознал, как взрослые модели поведения в отношениях – неважно, здоровые они или дисфункциональные, – зависят от типа родительского воспитания, которое получает ребенок. Я понял, что созави-

симось и патологический нарциссизм напрямую связаны с психологическими шрамами, нанесенными травмами привязанности. К сожалению, дети таких родителей обречены стать либо созависимыми людьми, либо патологическими нарциссами.

Я выбрал такое название книги, потому что оно лаконично описывает модель притяжения в дисфункциональной любви. Когда речь идет об отношениях, каждый из нас действительно является «человеком-магнитом». Все мы вынуждены влюбляться в особый тип личности, диаметрально противоположный нашему. Подобно металлическим магнитам, «люди-магниты» притягиваются, когда противоположные друг к другу личности, или «магнитные полюса», идеально совпадают. Связь, созданная идеально совпадающими «человеческими магнитами», безгранично сильна и держит влюбленных вместе, несмотря на негативные последствия или общее несчастье.

В отношениях между созависимым человеком и патологическим нарциссом эта магнетическая сила с большой долей вероятности создаст долгосрочные дисфункциональные взаимоотношения. В противоположность этому, эмоционально здоровым романтическим партнерам синдром человеческого магнетизма помогает создать отношения, которые делают их сильнее, увереннее и приносят взаимное удовлетворение.

У всех нас есть человеческая потребность быть понятым, любить и быть любимым. *Движущая сила любви* сподвига-

ет нас искать спутника, который, как мы надеемся, поймет наши проблемы, примет нашу боль, поддержит наши мечты и, что самое главное, создаст вместе с нами взрыв эмоционального и сексуального возбуждения. Мы не можем этому противостоять; мы от природы склонны искать кого-то, кто зажжет в нас искру и исполнит наши самые глубинные романтические желания.

Если бы у этой книги было только одно предназначение, она была бы создана для того, чтобы дать надежду другим людям, которые, как и я, жаждут «настоящей любви», но вместо этого продолжают находить «настоящую дисфункцию». Цель этой книги – стать важным ресурсом как для тех, кто жаждет освободиться от своего травмирующего и эмоционально тяжелого прошлого, так и для практикующих психотерапевтов.

Возможно, моей самой большой амбицией при написании этой книги стало то, что мой труд может вдохновить читателей выйти из своих деструктивных отношений, а также мотивировать их развивать способность находить и сохранять здоровые и полные любви романтические отношения.

Эта книга написана с целью помочь всем, кто хочет понять синдром человеческого магнетизма и его влияние на них самих и на окружающих. Я позаботился о том, чтобы часть моих последних наработок по проблемам созависимости, таких как синдром дефицита любви к себе™ (СДЛС) и восстановление любви к себе™ (ВЛС), были кратко представлены в

главе 12. Более подробная информация об этом будет включена в мою готовящуюся к изданию книгу «*Лекарство от зависимости™*» и «*Лечение расстройства дефицита любви к себе™*»³. Если вы ищете дополнительные ресурсы для того, чтобы расширить свои знания или найти ответы на какие-либо интересующие вас вопросы, я предложил бы обратиться к моим обучающим продуктам и методикам личностного развития, посвященным вопросу восстановления любви к себе. Они доступны на моем веб-сайте Института восстановления любви к себе⁴.

Созависимость и патологический нарциссизм напрямую связаны с психологическими шрамами, нанесенными травмами привязанности.

Разве не должны мы взглянуть честно и смело на самих себя в поиске понимания своих глубоко укоренившихся бессознательных мотивов? Разве не должны мы стремиться к тому, чтобы излечить свои глубинные психологические раны, которые в противном случае будут непременно блокировать нашу возможность найти свою родственную душу? Ответ: ДА, ДОЛЖНЫ!

Без непоколебимой воли и смелости изменить свой путь в создании отношений мы будем напрасно страдать от груза нереализованных целей, стремлений и мечтаний. Давайте вместе сделаем этот бесстрашный шаг, поскольку я делюсь с

³ Я рассчитываю, что эта книга будет опубликована в середине 2019 года.

⁴ www.SelfLoveRecovery.com

вами тем, как обрести здоровье, уверенность и взаимную любовь, освободившись от деструктивных и дисфункциональных моделей поведения в отношениях.

Глава 1

Дисфункциональная эстафета



Как бы нам этого ни хотелось, мы не можем избежать некоторых неоспоримых фактов нашей жизни: мы должны платить налоги; мы состаримся; в будущем мы скорее всего наберем несколько лишних килограммов; мы всегда будем связаны со своим детством. Зигмунд Фрейд был прав: мы действительно являемся результатом своего прошлого, и более сильное влияние на нас оказывает период становления нашей личности, нежели недавние события и обстоятельства. Хотя гены играют существенную роль в формировании собственного «я» взрослого человека, то, как с нами обращались в детстве, неразрывно связано с нашим ментальным здоровьем и качеством наших отношений в зрелом возрасте. Неважно, держимся ли мы за свою уникальную детскую историю или пытаемся приглушить, забыть или даже

отрицать ее, у нас нет возможности прекратить ее влияние на нашу жизнь.

Предположим, у вас было детство, в котором не было серьезных психологических травм, жестокости, недостатка внимания или заботы. Как и другие счастливики, вы могли бы иметь родителей, которые делали ошибки, но при этом безусловно любили вас и дарили вам свою заботу. Просто будучи собой, несмотря на свои недостатки, вы бы доказали родителям, что все дети идеальны, а жизнь является священным даром. Ваши здоровые-но-неидеальные родители могли бы поддерживать ваш личностный и эмоциональный рост не потому, что они должны были это делать, но потому что они верили, что вы этого заслуживаете.

Единственным условием для получения безусловной родительской любви и заботы было бы просто ваше истинное «я». Имея такую заботу и чувство защищенности, вы бы присоединились к повторяющемуся из поколения в поколение паттерну эмоционально здоровых детей, которые в дальнейшем станут сбалансированными личностями и эмоционально здоровыми взрослыми. Если бы вы сами решили иметь детей, то в дальнейшем вы бы продолжили положительную родительскую «карму», воспитывая свое собственное эмоционально здоровое потомство. К несчастью, это был не мой случай.

Становясь трофейным ребенком

Ребенок психологически нездоровых родителей также продолжит переходящий из поколения в поколение паттерн, но он всегда будет дисфункциональным. Если один из ваших родителей был патологическим нарциссом, вы появились на свет в сопровождении особых ожиданий, которые были определены вашим родителем. Если бы вы смогли понять, чем являлись эти ожидания, и реализовать их, у вас появилась бы возможность мотивировать своего родителя-нарцисса любить вас и заботиться о вас. Если бы вы продолжали подстраиваться под нарциссические фантазии ваших родителей, вы бы стали благодарным получателем их обусловленной родительской любви и внимания.

Превращая себя в их «трофейного» ребенка, вы могли бы найти способ испытывать меньшую боль, но это досталось бы вам очень большой ценой. Хотя ваша «трофейность» могла бы спасти вас от более темной и угрожающей стороны вашего нарциссического родителя, она лишила бы вас эмоциональной свободы, безопасности и счастья. Вы бы никогда не испытали расслабление и наслаждение чудесами детства. Ваша привычка страдать и быть невидимым в результате превратилась бы в созависимость во взрослом возрасте. Это, в свою очередь, заставило бы вас вновь проигрывать свою детскую травму с людьми, с которыми вы решили сблизиться.

Однако если бы у вас не получилось стать родительским «трофеем», вы бы вызывали у своей семьи чувство стыда, злости и незащищенности, что, в свою очередь, возвращалось бы к вам в форме наказаний. Будучи паршивой овцой, которая не может или не позволяет повесить самооценку родителей, вы, вероятнее всего, были бы наказаны невниманием, отсутствием заботы и (или) жестоким обращением. Ужасающее качество вашего детства заставило бы вас найти самый большой психологический камень, под которым вы бы постоянно прятали свои болезненные воспоминания. Ваше одинокое, лишенное внимания и заботы и (или) полное жестокого обращения детство стало бы фундаментом для хронического расстройства психического здоровья. Это заставило бы вас эгоистично ранить других и испытывать ограниченную или ситуативно обусловленную эмпатию. Как и ваш родитель, который эмоционально изуродовал прекрасного ребенка, коим вы от природы являлись, вы инстинктивно повторили бы те же губительные паттерны по отношению к тем, кого вы любите.

Метафора эстафетной палочки

Говоря простым языком, каждое поколение моей семьи взращивало свое потомство для того, чтобы оно стало частью дисфункциональной семейной эстафетной команды. Родители каждого поколения не только передавали дальше свое рвение и энтузиазм эстафетной гонки, но и оказывали сильное влияние на то, какую из двух возможных ролей в конечном счете выберет их ребенок. Эстафетная палочка передавалась либо ребенку, который мог повысить самооценку нарциссического родителя, либо тому, кто никогда не смог бы осчастливить его, став для него серьезным разочарованием.

Несмотря на патологическую преданность моей матери, выражавшуюся в помощи отцу выиграть каждую гонку, она никогда не испытывала радости, победно пересекая финишную черту. Даже когда она лежала без сил на земле, уставшая, будучи не в состоянии даже пошевелиться, она убеждала себя, что победа моего отца была также и ее успехом. Несмотря на то что ее опыт состоял из унижений и отсутствия радости, она никогда не пыталась покинуть команду. Как и во всех других дисфункциональных семейных соревнованиях, я и мои родные братья и сестры получили эти пресловутые эстафетные палочки, которые поколение моих родителей передало нашему. Только очень сильные и полные решимости люди могут разрушить подобные паттерны пове-

дения. Без мужества и большого количества психотерапии вероятность того, что эстафетная гонка семьи закончится на том или ином поколении, крайне мала.

Четыре поколения дисфункции

Для лучшего понимания сил, которые в ответе за мою детскую травму привязанности – главную причину моей созависимости, – я поделюсь с вами историческими фактами о четырех поколениях моей семьи. Вместо того чтобы занять позицию «во всем виноваты мои родители», я выбираю относиться с большей симпатией и эмпатией к тем членам моей семьи, к которым я когда-то испытывал неприятие и злость. Цель этой главы не в том, чтобы обидеть, раскритиковать или дискредитировать кого-либо. Скорее она написана для того, чтобы проиллюстрировать проходящие через множество поколений силы, стоящие за развитием созависимости и нарциссизма в моей семье, с акцентом на том, почему все мы – жертвы, хотя некоторые кажутся скорее тиранами.

Пожалуйста, учтите тот факт, что историческая информация, которой я поделюсь, является ограниченной по объему и содержанию, потенциально неполной и часто обобщенной. Моя задача – осветить определенные психологические качества каждого члена моей семьи с целью проиллюстрировать передающуюся природу созависимости и нарциссизма. Несмотря на мои попытки сохранять точность и нейтралитет, я допускаю, что на сделанные мною выводы мог оказывать сильное влияние мой собственный взгляд. При написании этой главы я тщательно взвесил и обдумал важность

обнародования этих материалов и возможное влияние этого на мои взаимоотношения с семьей. С тяжелым сердцем я предлагаю вашему вниманию следующее объяснение того, почему я стал созависимым взрослым.

Я второй ребенок в семье Эрла Розенберга и Мюриэл (Микки) Розенберг; оба уже ушли из жизни (в 2015 и 2018 годах соответственно). Оба мои родителя были единственными детьми в семье, не в силу выбора, но по дисфункциональным или медицинским причинам. В течение 10 лет у них родилось четверо детей: Эллен (1959), я (1961), Стивен (1963) и Дэвид (1969). По словам родителей, единственным запланированным ребенком был Дэвид. Моя мама впоследствии призналась, что надавила на моего отца, чтобы завести четвертого ребенка из-за ее чувства одиночества и потребности обрести цель в жизни.

По моему мнению, мой отец имел большинство симптомов – если не все – нарциссического расстройства личности (НРЛ). В противоположность ему, что неудивительно, моя мать была типичным созависимым человеком, как это описано в большинстве книг по данной теме, включая и эту.

Бабушка и дедушка моего отца по материнской линии – Ида и Руби

Подстегиваемые гонениями и этническими чистками евреев в Восточной Европе в конце XIX века, мои прапрабабушка и прапрадедушка эмигрировали из России во второй половине 1890-х годов. Хотя оба они были евреями и встретили друг друга в России, Ида имела немецкое происхождение, а Руби был русским. По рассказам отца, Ида была придиричливой, жестокой и доминирующей, как диктатор. Она практически не воспринимала чужое мнение и держала домочадцев в железных рукавицах. Руби был более мягким, любящим и заботливым человеком.

Претенциозность Иды и уверенность в том, что ей все должны, а также страх домочадцев перед ней – все это ставило ее в господствующую позицию по вопросам воспитания внука, в котором она взращивала жесткие суждения и резкое неприятие. Руби и Молли (дочь Иды и Руби) ни в чем не смели ей противоречить, поскольку последствия подобных действий всегда были гораздо хуже, чем можно было предположить. Руби, созависимый в отношениях, был мягким, снисходительным и принимающим отцом (и дедушкой), который всегда видел лучшее в своих детях и в моем отце (своем внуке). Его великодушие, по словам моего отца, погубило его. Из-за его наивности во время наступления Великой депрес-

сии средства, которые он дал в долг своим друзьям и приятелям, не были выплачены обратно, из-за чего семья потеряла свое значительное состояние. Ида не смогла простить Руби за то, что ей казалось слабостью, легковёрностью и страхом вступать в конфронтацию. Склонность Иды не прощать людей, которые перешли ей дорогу, оставила неизгладимый след на трех поколениях, живших при ее тиранических порядках.

Макс и Молли: родители моего отца

Из-за недостатка общения я мало знаю о Максе, кроме того, что он родился в Румынии и пошел в армию в начале 1920-х годов. Он дезертировал и нелегально иммигрировал в США. Мой отец описывал его как красивого, очаровательного, привлекательного профессионального игрока и афериста, который мог «очаровать любую женщину, чтобы залезть к ней в трусики». Это очевидно, так как Макс был женат 9 раз, прежде чем умереть в возрасте 90 лет. Макс хвастался моему отцу, что его не пускали в казино Лас-Вегаса после того, как его поймали за подтасовкой карт. Его призванием было лишать людей их денег, заработанных потом и кровью. Очень вероятно, что Макс был социопатом, а это значит, что у него вполне могли бы диагностировать асоциальное расстройство личности (АСРЛ).

О детстве бабушки Молли я знаю тоже совсем немного. Она была старшей из шести детей и воспитывалась чрезмерно строгой и бескомпромиссной нарциссической матерью. В качестве бабушки она была мягкой, покорной и чувствительной... созависимой, как и ее отец. Из-за того, что Молли была замкнутым человеком, возможно, преследуемая чувством стыда, она не раскрывала фактически никакой информации о своем детстве (хотя я неоднократно просил ее поделиться воспоминаниями!).

До встречи с Максом у Молли было мало опыта в отношениях. Большинство ее решений, включая выбор мужчин, строго контролировалось ее матерью. Когда Молли встретила очень красивого, очаровательного Макса Розенберга, она влюбилась в него по уши, как и многие женщины. Я предполагаю, что их отношения развивались очень быстро, что вполне ожидаемо, когда одинокая, управляемая и слабая молодая созависимая женщина встречается обходительного и галантного мужчину своей мечты. Это был синдром человеческого магнетизма, случившийся примерно в 1929 году. Отец сказал мне, что он искренне считал, будто мой дедушка заинтересовался моей бабушкой и женился на ней, потому что она происходила из состоятельной семьи, обладавшей большим количеством недвижимости.

Ида открыто осуждала и была враждебно настроена по отношению к Максусу, которого, как говорил мой отец, она видела насквозь. Как и другие патологические нарциссы, она могла быстро идентифицировать психологически схожих с ней людей. Несмотря на попытки Иды запретить Молли встречаться с Максом, двое несчастных влюбленных сбежали через шесть месяцев после знакомства. Спустя приблизительно три месяца был зачат мой отец. Через полгода после рождения ребенка Молли подала на развод, потому что Макс жестоко обращался с ней, а затем и вовсе бросил семью. Молли сказала моему отцу, что Макс не был заинтересован в том, чтобы держаться за нормальную работу, дабы обеспе-

чивать свою семью. В то время как обстоятельства, предшествовавшие разводу, оставались тайной, исчезновение Макса из жизни моего отца ей не было. Моему папе пришлось ждать переходного возраста, чтобы впервые встретиться с отцом, и в дальнейшем он виделся с ним лишь четыре раза.

Будучи молодой разведенной женщиной с новорожденным ребенком на руках, Молли была вынуждена быстро выйти на работу, где она трудилась по шесть дней в неделю. У нее не было иного выбора, кроме как доверить заботы о ребенке своей жестокой и черствой матери. Хотя Ида нехотя и взяла на себя эту обязанность, она никогда не стеснялась выражать свое недовольство и злость по этому поводу каждому, кто находился в пределах слышимости.

Травма привязанности моего отца

Какой бы сложной и совершенно невыносимой ни была Ида для большинства окружающих, это не сравнится с тем, в какой степени она была жестокой по отношению к моему отцу, которого она часто называла «ребенок дьявола». По мнению Иды, ее внук постоянно и безнадежно «портил вещи» просто потому, что он являлся носителем того же ДНК, что и его отец. Она не могла видеть моего отца за своей пеленой ненависти к Максу и своим недовольством в связи с необходимостью заботиться о его ребенке.

По словам моего отца, Ида ненавидела его за биологическую связь с Максом. Еще больше усугубляло ситуацию то, что внешне они были очень похожи. Отец вспоминал, как Ида постоянно бранилась на немецком, чтобы высказать все, что она думает о нем и Максе, которого он никогда не видел. Очевидно, что никто в семье не мог остановить дурное обращение Иды с внуком: она была слишком властной, и ее все боялись. За неделю до смерти моего отца я попросил его рассказать о тирании, которой он подвергался. Он сказал мне, что на протяжении всей жизни его регулярно посещали ужасные навязчивые воспоминания о жестоком обращении Иды с ним. Он даже проронил слезу, что было достаточно ярким выражением чувств для моего обычно безэмоционального отца.

Некоторые из самых приятных детских воспоминаний моего отца были связаны с добротой и любовью, которые он получал от своего дедушки Руби и своих трех дядюшек. Они очень его любили. Несмотря на бессилие Руби защитить своего внука, мой отец помнит его как самого замечательного человека, которого он когда-либо знал. Грустно и печально, что любовь его матери, дядюшек и дедушки не смогла ничего сделать с травмой, причиненной жестокой бабушкой.

Хотя у него не было возможности проводить с матерью столько времени, сколько ему бы хотелось, он вспоминал, что у них были невероятно близкие отношения. Он идеализировал Молли, которую обожал до самой ее смерти. Он всегда считал ее своим лучшим другом. Кстати, мой отец однажды рассказал мне историю о том, как он был в больнице, когда ему должны были удалить миндалины. Врач вышел в комнату ожидания и спросил, нет ли у Молли куклы моего отца, потому что он плакал и требовал «свою Молли». Хотя истории об удивительно близких отношениях моего отца с Молли внешне кажутся теплыми и добрыми, они имеют поразительное сходство с тем, что часто определяют как эмоционально инцестуальные⁵ отношения родителя и ребенка. Это стало еще одной причиной возникновения у него травмы привязанности.

⁵ Эмоциональный инцест – форма нездоровых отношений между родителем и ребенком, в которых ребенок наделяется ролью «эмоционального супруга» для родителя. Родитель ищет психологической поддержки у ребенка, обращается с ним как с партнером, делает его своим советчиком и защитником. – *Прим. ред.*

Мой отец также страдал от социофобии и депрессии средней степени тяжести. Его биологические и связанные с окружением проблемы в детстве, в особенности ярко выраженная вербальная и эмоциональная жестокость, в дальнейшем вылились в личностные и связанные со взаимоотношениями нарушения психики. Любовь и нежность, полученные им от матери, дядюшек и деда, не могли излечить его от травмы привязанности, превратившейся в нарциссическое расстройство личности во взрослом возрасте.

Будучи ребенком и подростком, мой отец находил себе убежище в учебных занятиях, где он имел друзей. В 18 лет он сбежал от тирании бабушки и от ограниченных финансовых возможностей, поступив на службу в армию. Мой папа описывал четыре года, проведенные в Германии после окончания Второй мировой войны, как веселое время, ведь у него впервые в жизни появилась свобода, чтобы понять что-то о себе самом, о жизни и об окружающем его мире. Как и его собственный отец, он был достаточно привлекательным для дам. Я помню несколько неловких ситуаций, когда мой папа хвастался своими победами на любовном фронте над «доверчивыми, эмоционально зависимыми и совершенно нищими» немецкими женщинами.

Четыре года спустя после своей демобилизации из армии мой отец окончил Иллинойский университет, получив степень бакалавра в области инженерии. Как и с армейскими историями, он часто хвалился тем, что имел несколько подру-

жек, не являвшихся еврейками, на которых никогда не намеревался жениться. Когда он решил остепениться, он начал активно искать жену-еврейку. Помимо ее религиозной принадлежности, она должна была быть молода и привлекательна. Когда он выбрал мою маму, чтобы жениться на ней, он закончил длительные отношения, которые у него были с более взрослой женщиной нееврейского происхождения. Мало того, что он описывал свой разрыв с ней достаточно холодно и без каких-либо чувств, но он даже улыбался, рассказывая эту историю.

В 1950-х годах лучшим местом знакомств для одиноких евреев были танцы, спонсируемые синагогой. Когда мой отец впервые встретил мою мать, он холодно отверг ее, потому что ей было всего 16 лет. Моя мама с болью вспоминала, как он отказал ей и плавно перешел к заигрыванию с ее 18-летней подружкой. Два года спустя на тех же танцах они встретились во второй раз. Как только мой отец осознал, что она была совершеннолетней, он тут же включил режим обольщения. По рассказам моей мамы, он произвел на нее сильное впечатление, потому что был старше и казался более зрелым, харизматичным и привлекательным. Но что ей понравилось больше всего, так это то, что он был евреем, имел диплом инженера Иллинойского университета, работу, машину и возможность позволить себе собственный дом. Моя мама была легкой и достаточно сговорчивой добычей.

Мой папа безнадежно влюбился в мою мать из-за ее по-

трясающей красоты, невинности и готовности обожать и ставить его на пьедестал. Моя мать позволяла ему разыгрывать его фантазию о том, что он хороший муж, прекрасный отец и работающий кормилец семьи. В ответ мой отец давал моей матери жить в своей фантазии об обожаемой и порядочной жене, матери и хранительнице домашнего очага. Они не только нашли друг в друге эмоциональное убежище, но и получили возможность проиграть реалистичную сюжетную линию, в которой «парень встречает девушку, и они счастливы всегда и навечно», хотя это было лишь временным явлением. В реальности ни один из них не осознавал, какой одинокой была его вторая половинка, или то, насколько каждый из них нуждается в браке, несмотря на попытки сбежать от него. Их уникальная семейная история и соответствующие детские травмы привязанности создали идеальный любовный союз.

Мой отец страдал от социопатии и клинической депрессии на протяжении всей своей жизни. В 55 ему официально диагностировали глубокую депрессию, когда произошла его первая из 10 последующих госпитализаций. Позже я узнаю, что еще в 40 лет он начал злоупотреблять рецептурными медикаментами, чтобы избежать психологической боли. К 65 годам его усиливающаяся зависимость от лекарств потребовала стационарного лечения. Он зависел от стимуляторов. Позже у него развилась полноценная зависимость как от стимуляторов, так и от наркотиков, благодаря чему он оказался

на стационарном лечении в рамках программы лечения от наркотической зависимости. Мой отец страстно желал ощутить чувство защищенности и безопасности, которое он испытывал во время своих постоянных пребываний в стационаре. В этих медицинских учреждениях он мог сбежать от своих проблем, освободиться от тревоги и беспокойства и в то же время быть окруженным заботой и вниманием. Это было дурной привычкой, которую никто в семье не мог понять.

Чак и Лил: родители моей матери

Созависимость моей матери, как и НРЛ моего отца, можно объяснить детской травмой привязанности. Созависимость была передана ей ее родителями – созависимым отцом Чарльзом (Чаком) и матерью-нарциссом Лиллиан (Лил), – каждый из которых в свое время получил свою собственную эстафетную палочку.

Примерно в 1885 году отец Чака, Макс, в возрасте 16 лет был похищен русскими «патриотами», которые насильно заставили его пойти в армию. Благодаря широким политическим связям и взяткам семья смогла обеспечить его возвращение, но только после того, как он отслужил год в тяжком рабстве вдали от своих родных. В конце 1890-х годов Макс и его жена Дора были вынуждены покинуть Россию из-за начавшихся гонений на евреев. Будучи уже мужем и женой, без копейки в кармане они приехали в Оттаву, округ Онтарио, где впоследствии вырастили восьмерых мальчишек.

Мой дед Чак был вторым ребенком. Его отец был ярким сторонником строгой дисциплины, который верил в поговорку «Пожалеешь розги – испортишь ребенка». По сегодняшним меркам его метод поддержания дисциплины с легкостью можно охарактеризовать как чрезвычайно жестокое обращение. Макс, казалось, больше заботился о том, чтобы тешить свои мечты, стремясь заработать с помощью разно-

образных схем быстрого обогащения, чем старался обрести постоянную работу. Его неудовлетворенная тяга к скитаниям заставляла семью жить в бедности. Размер семьи и финансовые трудности вынудили каждого из восьми мальчишек пойти продавать газеты на местных перекрестках Оттавы.

В отрывке ниже мой прадедушка рассказывает о своем напряженном, изматывающем и тяжелом детстве:

«Каждое лето все восемь мальчиков должны были состричь все волосы по соображениям здоровья. Мы не осмеливались отказаться, потому что если бы сделали это, то получили бы затрещину. Мы думали, что так все и должно быть. Благодаря родителям мы стали уважаемыми отцами, дедами и гражданами.

Как только я научился складывать два и два, я стал продавать газеты. Перед школой я бежал забрать газеты, чтобы быть первым на улице. До начала занятий в еврейской школе я снова бежал продавать дневной выпуск, чтобы ничего не упустить. После занятий я снова спешил, чтобы продать еще больше газет. Я занимался этим до семи или восьми вечера. Также в перерывах между продажей газет я чистил обувь для своего дяди на Юнион-Стейшн. А после я приходил домой и делал домашнюю работу. Я никогда не знал, что значит детство; я должен был помогать зарабатывать деньги для семьи и заботиться о новых появляющихся на свет и подрастающих детях. Это продолжалось, пока я не покинул Оттаву, уехав в Чикаго, когда мне было 16

с небольшим [вскоре после смерти его отца]».

В соответствии с порядками тех времен и обычаями русской еврейской культуры, в которой Дора выросла, она не имела большого влияния на важные семейные решения. Несмотря на это, она вкладывала всю свою энергию в заботу о муже и детях. Прадед Чак с нежностью описывал ее как неутомимого защитника своих детей: она посвятила свою жизнь тому, чтобы сделать их образцовыми людьми. Все сыновья любили и глубоко уважали ее.

Дора и дети сильно страдали из-за страсти Макса к поиску новых возможностей трудоустройства, которые, как он надеялся, избавят семью от бедности и приведут ее к комфортному существованию, но этого так и не случилось. Сильнейшим ударом стала ранняя смерть Макса, из-за которой его жена и дети остались без постоянного источника дохода. Этот финансовый кризис в семье заставил 16-летнего Чака бросить среднюю школу и присоединиться к старшему брату в Чикаго, где он мог заработать деньги, чтобы помогать матери и братьям, оставшимся в Канаде. Несмотря на обстоятельства, которые были против нее, Дора использовала все доступные ей ресурсы, чтобы вырастить своих детей. Мальчики обожали ее и считали своим личным героем.

Нарциссическая мать моей матери – Лиллиан

Я мало что знаю о своей прабабушке по материнской линии, Лиллиан, и о ее детстве. Она была старшей из шести детей. Ее отец Сэм и мать Этта были латышскими евреями, родившимися в Нью-Йорке. Сэм был успешным мясником и мясозаготовщиком, а Этта домохозяйкой. Сэм умер от сердечного приступа, когда Лил было 28 лет. Я помню, как слушал истории о прабабушке – матери Лил, – о том, что она была безэмоциональной, холодной и требовательной. Я вполне обоснованно придерживаюсь мнения о том, что если человек является созависимым или патологическим нарциссом, то один из его родителей был созависимым, а другой нарциссом. Очевидно, что в этой ситуации Этта была доминирующей личностью, которая стала основной причиной возникновения травмы зависимости у Лил.

Каждый раз, когда Лил падала, мой слабый прадедушка, который был на семь лет старше ее, поднимал ее грузное тело с земли. Она старалась не пользоваться ходунками, потому что не хотела выглядеть старой. Ее отрицание своего старения наглядно выразилось в ее стремлении сохранить блондинистые волосы, когда они были уже седыми.

К тому времени, когда Лил исполнилось 78, а Чаку 85 лет, он был физически и эмоционально измотан. Мое сердце раз-

бывалось, когда я видел, как бабушка, которую я нежно любил, обижала моего беззащитного дедушку. Однажды, примерно за год до своей смерти, он сделал очень нехарактерную для себя вещь – он поделился своим отчаянием по поводу неумных запросов и ожиданий своей жены. Он рассказал, что если требование Лил не исполнялось сиюминутно, она так плохо обращалась с ним, что «это когда-нибудь его убьет». Этот отчаянный крик души сбил меня с толку тем, какие чувства он вызвал у меня, а также из-за факта, что дедушка Чак был очень закрытым человеком, который редко делился какими бы то ни было негативными чувствами. Я был просто слишком молод, неопытен и сам по себе созависим, чтобы дать ему полезный совет или предложить решение проблемы.

Шесть месяцев спустя, вечером в мой день рождения, Чак вывел Лил из себя, выразив свое недовольство по поводу ее растущего эгоизма. Той ночью Чака хватил удар с летальным исходом. До того как Лил утратила дееспособность в результате болезни Альцгеймера, она давала всем свой мудрый совет: никогда не ложитесь спать, злясь на своих любимых, ведь если вы это сделаете и они умрут, то вы будете чувствовать себя виноватым до конца своих дней. Сохраняя верность своему нарциссизму, она преподносила смерть своего мужа исключительно с точки зрения своей собственной персоны.

Травма привязанности моей матери

Чак был жертвенным, преданным и работающим созависимым мужем и отцом. Хотя он нежно и горячо любил мою мать, отсутствие внимания в его собственном детстве и его травма привязанности практически гарантировали, что он будет неспособен выражать словами или действиями любовь к своим детям. Будучи взрослым, я могу вспомнить множество раз, когда я обнимал дедушку Чака, а он оставался стоять, не шевелясь, как бревно. Несмотря на рефлекторное движение его руки для сдержанного мужского рукопожатия, он нехотя отвечал на мое выражение нежности, ощущая явный дискомфорт при физическом контакте.

Я мало осведомлен об отношениях моей матери с ее собственной матерью. Но я знаю, что между ними была явная эмоциональная отчужденность и что бабушка Лил не умела проявлять эмоции и эмпатию. Присутствие требовательной, нарциссичной матери и незаметного, покорного, созависимого отца посеяло семена травмы привязанности моей мамы. Как и ее отец, она стала потерявшим себя созависимым человеком, избегавшим эмоциональной близости и в то же время получавшим удовольствие от возможности оказывать помощь другим людям, нуждающимся в ней. Она также переняла манеру своего отца быть незаметной.

Из-за заложенного с детства чувства стыда и замкнутой

натуры эмоциональная сущность моей матери оставалась скрытой от окружающих. Грустно осознавать, что это было удобно для ее матери, мужа и детей, которые, поддавшись манипуляции, выражали бóльшую заинтересованность в своем отце и отдавали предпочтение скорее ему, чем ей. Благодаря проблескам подлинных эмоций и обрывкам грустных историй, которыми моя мать делилась со мной, я могу с уверенностью сказать, что она была очень одиноким ребенком и подростком, который жил в жестких условиях отсутствия выражения нежных чувств, привязанности и безусловного положительного отношения в семье.

Я полагаю, что на ее решение согласиться выйти замуж за папу в 18 лет повлияло практически полное отсутствие чувства собственного достоинства, уверенности в себе или веры в возможность быть безусловно любимой. То время в жизни моей мамы, когда она мечтала сбежать от своего одинокого и несчастного существования, совпало с периодом жизни моего отца, когда он начал искать себе идеальную жену, которая могла бы родить ему детей. Беззащитность и низкая самооценка сделали ее идеальной созависимой приманкой для моего контролирующего и манипулирующего нарциссического отца. Через шесть месяцев активных ухаживаний они поженились. Спустя еще год родилась моя сестра Эллен.

Семья, которая не может отпустить боль

Из-за глубоко укоренившегося чувства незащищенности моей матери, ее пагубного пристрастия к азартным играм и чревоугодию, а также долго хранившихся внутри секретов моя мама редко испытывала ощущение счастья и эмоциональной свободы. Как и другие созависимые, она вложила все свои детские надежды и мечты в человека, за которого решила выйти замуж. К несчастью для моей матери, ее «воздушным замком»⁶ стал мой патологически нарциссичный отец. Она никогда не нашла бы человека, который облегчил бы ее бремя стыда, ненависти к себе и одиночества, которое она тайно носила в себе.

В результате первый ребенок моих родителей, Эллен, появилась на свет у эмоционально незрелой, ощущавшей себя ужасно уязвимой и одинокой 19-летней созависимой матери и патологически нарциссичного, заикленного на себе 29-летнего отца. Мой отец точно знал, каким он хотел видеть своего первенца, и это должна была быть не дочь. Когда врачи сказали ему о рождении дочери, он отреагировал откровенным отрицанием действительности и разочарованием. Когда он впервые увидел ее, он заставил врачей убрать

⁶ Досл.: «горшочком с золотом на конце радуги». – *Прим. пер.*

пеленку, чтобы доказать, что они ошиблись. Я твердо убежден, что жизнь с нарциссом, боль во время беременности и родов, откровенное разочарование мужа от того, что родился не сын, а также суровые будни с новорожденным ребенком погрузили мою мать еще глубже в ее мрачный внутренний мир одиночества и стыда. Спустя полтора года, к удовольствию моего отца, его следующий ребенок – я – обладал пенисом.

Страстное желание моего папы стать таким отцом, о котором он всегда сам мечтал, было несовместимо с разрушительными подсознательными силами, созданными его детской травмой привязанности.

Будучи взрослым, особенно в роли мужа и отца, он не мог совладать со своим главным инстинктом – сделать так, чтобы все крутилось вокруг него, при этом изредка выдавая небольшие порции внимания, одобрения и «любви» тем, о ком, по его заявлениям, он заботился. Его жена и дети были не более чем объектами, к которым он периодически выражал нежность и чувство привязанности. Он просто не знал, как это делать, и не был заинтересован в создании эмоциональной связи с близкими.

Тайный мир стыда, низкой самооценки и абсолютного бессилия моей матери привел к ее неспособности наладить связь со своими детьми, даже несмотря на то, что она искренне этого хотела. Я мог бы легко написать целую главу, если не больше, описывая в деталях множество замечатель-

ных моментов своей жизни, когда мама была рядом, ведь я в ней очень нуждался. Несмотря на эти дорогие моему сердцу воспоминания, я не чувствовал эмоциональной заботы и близости. Как и ее отец, она была преданным и надежным опекуном, который не умел выражать теплое отношение и нежность.

Самой очевидной иллюстрацией созависимости моей матери стал период, когда она умирала от рака. Даже на закате своей жизни она оставалась сконцентрированной на нуждах всех окружающих и игнорировала свои собственные. Несмотря на боль и страдания, а также на осознание того, что ее дни сочтены, она уделяла минимум внимания приведению в порядок своей эмоциональной и личной жизни. Кажется, вместо этого она избрала своей миссией подготовить моего хронически беспомощного и зависимого отца к жизни без нее. Я никогда не забуду, как приехал повидать ее в больнице, в которую она была помещена из-за вызванного химиотерапией истощения и обезвоживания. На ее коленях лежали несколько каталогов с образцами ковровых покрытий, а тарелка с едой была отодвинута в сторону. Когда я попросил ее убрать каталоги и поесть – и позволить отцу или еще кому-нибудь другому беспокоиться о доме, – она бросила на меня раздраженный взгляд, как бы говоря: «Ты ничего не понимаешь». Она решительно сказала мне, что не бросит отца в обветшалом запущенном доме. Зная, что ей это необходимо, я нехотя помог ей в ее созависимом поиске идеаль-

ного, устойчивого к загрязнениям ковра с ворсом средней длины и красивой расцветкой, который сделает моего отца «счастливым».

Каждый раз, когда я или мои братья и сестра интересовались ее самочувствием, моя мама уклонялась от ответа и спрашивала, проводывали ли мы «нашего отца» и просила позаботиться о нем. Она также беспокоилась о своих любимых собаках, так как знала, что мой отец вряд ли хорошо заботится о них. Если кто-то спрашивал, нужно ли ей что-то, она категорически настаивала, чтобы ничего не приносили. Если она не могла переубедить человека, то просила корзину фруктов, так как знала, что медсестрам и персоналу больницы это понравится. Однажды мама призналась мне в своем убеждении, что, если она будет дарить медсестрам маленькие сувениры, они будут лучше о ней заботиться.

Самый грустный пример, который я могу вспомнить, это ситуация, когда мы с Коррел попросили у мамы разрешения организовать небольшую свадебную церемонию в ее палате. Зная, что мама не доживет до того, чтобы увидеть нашу свадьбу в декабре, мы хотели разделить этот особый момент нашей жизни с ней. Неудивительно, что она решительно отказала, настаивая на том, что будет «эгоистично» отбирать у нас этот особенный день. Никакие слова и уговоры не могли изменить ее мнение.

Рак моей матери также заставил проявиться патологический нарциссизм моего отца в худшем свете. Он часто от-

казывался навещать ее в больнице, потому что это его расстраивало или вызывало чувство дискомфорта. Для него было практически невозможно сесть рядом с ней и утешить ее, когда она умирала дома. Когда он говорил со своими детьми о ее неминуемой смерти, предметом разговора почти всегда становился его страх перед будущим и одиночество, которого он боялся. Он даже зарегистрировался на сайте знакомств перед тем, как мама умерла, чтобы найти хорошую женщину, которая позаботилась бы о нем.

Дух вражды в семье моего отца

Я мало осведомлен об отношениях бабушки Молли со своими братьями и сестрами. Я рос, зная, что она не разговаривала с обеими своими сестрами с момента смерти ее матери. По рассказам отца, одна из сестер обналичила 200-долларовую страховку жизни ее матери и не поделилась с остальными. Другая сестра заняла ее сторону, а все остальные обвинили ее в воровстве. И только в 88 лет, умирая от рака, моя бабушка собрала всех своих сестер вместе в своей больничной палате, где она умерла спустя пять дней.

Обособленность семьи Молли оказала существенное влияние на мою семью, особенно на нас, детей. Мы не только были лишены общения с двоюродными братьями и сестрами, тетями и дядями, имея двух родителей, являвшихся единственными детьми в семье, но и выросли, не зная ничего о родственниках своего отца. Ситуацию усугубляло еще и то, что мои братья и сестра тоже практически не общались со своими кузенами по линии моей матери, так как большинство из них жили в Канаде. В результате внутренняя вражда в семье моего отца вылилась в отчуждение моей собственной семьи, которая существовала на своем отдельном острове.

Мою семью посетил «семейный дух вражды» моего отца, появившийся, когда мама умирала от рака. За месяц до своей смерти она начала раздавать ценные вещи каждому

из своих детей. Прямо перед тем как изъявить мне свою последнюю волю, рак поразил ее мозг, сделав ее неспособной к общению. Когда я сообщил отцу, какие части наследства она ранее обещала мне, он с негодованием отрицал это и отказался отдать мне что-либо. Позже я выяснил, что он договорился поделить наследство с моими братьями и сестрой, намеренно исключив из этой схемы меня.

Мои протесты были пропущены мимо ушей, так как отец вместе с моими братьями и сестрой создал коалицию, чтобы мне не досталось ничего из маминых фамильных драгоценностей. Они не только лгали о своей причастности к заговору с моим отцом, но и скрывали ценности, которые он уже отдал им. Добавляя масла в огонь, они пытались заставить меня поверить в то, что я был лишен маминого наследства из-за негатива, который я якобы выливал на всех и каждого. Эта ситуация не только радикально изменила наши отношения, но и вызвала во мне большую эмоциональную боль.

Этот омерзительный «семейный дух вражды» появился вновь, когда умирал мой отец – в тот период, когда семейные отношения уже были разрушены и, казалось, не подлежат восстановлению. Во время его медленного угасания каждый из его потомков делал все для того, чтобы получить желанное наследство. Он снова тайно договорился с каждым из своих детей никому не разглашать деталей, особенно мне. Естественно, я был возмущен и почувствовал себя еще более уязвленным и преданным.

Когда я попытался открыто выяснить отношения с отцом, братьями и сестрой, они моментально сплотились, чтобы отразить мои протесты. Ни один из них честно не признался в двуличности поступков моего отца. Более того, они оправдывали свои собственные действия, поддерживая предвзятое мнение моего отца о том, что я был «плохим сыном», чей характер и чье обидное обращение с ним послужили причиной таких решений. Никто из них не знал, что эта «таблетка плохого Росса»⁷ тайком отравляла их с самого детства.

Ирония ситуации заключалась в том, что мои родные люди объединились с целью лишить меня наследства, хотя я был тем, к кому они всегда обращались за помощью и поддержкой.

Случись кризис или сбой в работе компьютера, они всегда звонили мне – своему наиболее надежному и готовому помочь родственнику.

⁷ Отсылка к эпизоду из сериала «Друзья», когда психиатр дал Россу транквилизаторы. – *Прим. пер.*

Последняя капля, переполнившая чашу

Пресловутая последняя капля, переполнившая чашу, упала, когда мой отец завещал самую большую ценность одному из своих внуков. Это стало еще одной секретной сделкой, тщательно спланированной моим отцом. Дело не в том, что его внук не заслуживал такого подарка, – он был замечательным молодым человеком. Однако это неожиданное открытие постигло меня сразу после того, как я случайно узнал о тайном стоворе моего отца с каждым из остальных троих своих детей с целью лишить меня наследства от матери.

Этот инцидент стал для меня переломным моментом: тогда я спокойно, без ощущения себя преданным или эмоционально задетым, отпустил свое желание иметь честную, справедливую и адекватную семью. Решив разорвать бесконечный круг своих ожиданий и разочарований, я заставил себя принять неприятный факт о своей семье: иметь честные и поддерживающие отношения с моими родственниками невозможно, и это никогда не произойдет.

Тогда я осознал, что мои ожидания и реакции на них были такой же частью проблемы, как поступки моих родных.

Нельзя желать получить что-то от тех, кто не только не обладает этим, но и не дал бы, даже если бы мог и

хотел это сделать.

Это прозрение изменило мою жизнь. После того как я принял враждебный «танец» моей семьи и перестал пытаться его контролировать, у меня пропало желание «танцевать».

Эти открытия позволили мне принять грустную, но реальную правду о моей семье. Они также помогли мне понять сложный, но важный факт, что для меня лучше не иметь никаких семейных отношений, чем поддерживать контакты, которые неизбежно разочаруют или ранят меня.

Парадоксально, но сейчас я чувствую себя более расслабленным, вовлеченным и отзывчивым в присутствии членов моей семьи. «Принятие, толерантность и личные границы» – это моя безмолвная, но мощная, мантра, которая сохраняет мое душевное здоровье. Так я смог распрощаться со своим «духом семейной вражды».

Мое одинокое детство

Я был очень одиноким ребенком. Надо мной часто издевались сверстники. Моя чувствительность, неуверенность в себе и страх быть осмеянным сделали меня легкой мишенью. Меня не только считали одним из самых непопулярных детей в классе – я был невидимым для большинства, включая учителей. Я страдал восемь унижительных лет своего детства от того, что меня прозвали Соплей и обращались со мной как с изгоем. Я провел все свое детство и большую часть переходного возраста, страдая от отсутствия друзей и принятия со стороны общества. Я часто ощущал, что некоторые из моих друзей проводят время и играют со мной втайне от других; если бы кто-то узнал, что они как-то связаны с Соплей, это имело бы катастрофические последствия для их социального статуса. Мое детство было мрачным и одиноким временем, на протяжении которого я знал лишь то, что со мной что-то не так. Я не замечал, что от природы обладаю и положительными качествами.

Я понял, что нельзя желать получить что-то от тех, кто не только не обладает этим, но и не дал бы, даже если бы мог и хотел это сделать.

С самого раннего детства я жаждал внимания своего отца и часто боролся за него. Первые 12 лет моей жизни я был его любимцем. Я получал больше его любви и внимания, чем вся

остальная семья, но это была трудная победа, которой было недостаточно, чтобы повлиять на другие темные психологические факторы, мучившие меня в остальных аспектах моей жизни. Статус самого любимого ребенка не мог спасти меня от постоянного несчастья, от чувства ненависти к себе и одиночества, которые жили внутри меня.

Я чувствовал себя любимым и значимым только тогда, когда отец уделял мне внимание. Все его дети боролись за крохи заботы и внимания, которые он скупно выдавал. Моя реакция на его обусловленную любовь колебалась от невероятного счастья, когда я получал ее, до глубокого стыда, когда ее не было. Большую часть своего детства я был в беличьем колесе, в котором я неистово бежал вперед к тому, чего я хотел и в чем нуждался больше всего, но всегда выбивался из сил еще до того, как достигал своей призрачной цели.

Как и у остальных членов семьи, мои ранние психологические проблемы были выгодны моему отцу. Мое чувство незащищенности, отсутствие друзей, ненависть к себе и полная зависимость от того, чтобы быть его «самым любимым» ребенком, держали меня в состоянии постоянного поиска его одобрения и внимания. Это, в свою очередь, гарантировало регулярное поступление топлива в его вечно опустошенный нарциссический бензобак. Мало того, что он не проявлял искреннего внимания к моему самочувствию и ко мне как к личности, он также редко интересовался какими-либо моими занятиями. Чтобы заставить его делать со мной что-

то, что мне нравилось, например поиграть в мяч, я должен был просить и умолять отца, подавляя свою личность, чтобы подстроиться под него. Я интуитивно знал, что если заявлю о своем растущем недовольстве и обиде, то лишусь его благосклонности, и мое место займет мой младший брат, не теряющий самообладания и готовый стать следующим «нарциссическим придатком», тешащим эго отца.

Примерно в 13 лет моя роль «идеального папенькиного сыночка» закончилась провалом. Исчезновение его блистательного образа идеального отца – и внезапное прекращение проявления внимания и интереса ко мне с его стороны – оставило меня с чувством кипучей обиды, с ощущением, что меня предали, что я пойман в ловушку борьбы за власть и контроль, сбивающей меня с толку. Моя чувствительная натура, а также моя вера в честность и справедливость заставили меня высказать отцу претензии по поводу его несправедливого и доминирующего обращения со мной. Ничем не отличаясь от других патологических нарциссов, он сильно обижался на мои действия и наказывал меня за мои дерзкие попытки заставить его чувствовать себя плохо. Падение от самого любимого до самого нелюбимого ребенка серьезно повлияло и на мое уже пошатнувшееся ментальное здоровье, и на мои шансы стать счастливым, чувствующим себя защищенным и психологически здоровым взрослым.

В одно мгновение мои чувства благоговения и восхищения отцом сменились неприязнью и презрением. Открыто

и без тени смущения я оспаривал его авторитет и методы наказания, и это раздуло такое пламя, которое быстро уничтожило наши отношения. В нормальных или относительно здоровых семьях подростковое оспаривание авторитета отца и обвинения в несправедливости принимают как данность, видя в этом что-то полезное. Однако в случае с патологическим нарциссом, которым и был мой отец, это разрушало его мальчишескую мечту о том, что он достаточно хорош, чтобы заслужить любовь своих детей.

Замена другим источником нарциссического энергоснабжения

Мой отец регулярно побуждал своих детей конкурировать за его внимание и одобрение. Он специально создавал спорные ситуации и конфликты так, что некоторые, если не все члены семьи, были обижены или злы на остальных. Хуже того, он регулярно распространял негативную и часто недостоверную информацию о ком-то из нас, чтобы разжечь злость, недоверие и обиду среди членов семьи. Еще более неприятно было то, что он испытывал явную радость, наблюдая за тем, как разворачивается конфликт.

Когда я впал в немилость отца, моя сестра Эллен не стала мне идеальной заменой, так как она отчаялась получить внимание отца еще в раннем детстве. Она была либо невидимой для моего отца, либо замкнутой в своем негативном цикле поиска внимания. Следующим любимчиком стал третий из детей, мой младший брат (четвертый ребенок к тому времени еще не родился). Этот ребенок, бывший аутсайдер, воспользовался возможностью одеться в костюм «самого любимого чада», приготовившись удовлетворять потребности отца во внимании и подпитке его нарциссизма. Это был идеальный шанс для него, ведь вплоть до этого момента он был забытым, неважным и полностью незаметным для отца. Даже не осознавая это, мой младший брат превратился в того,

кто не только поможет отцу в повышении его самооценки, но также оттолкнет от себя всех остальных братьев, сестру и свою мать.

Чтобы скрепить связь с новым союзником, мой отец отравил его разум лживыми байками о нас – его сестре, брате и матери. Мой брат, сам того не зная, стал марионеткой, за чьи ниточки аккуратно дергали так, чтобы он мог быть для моего отца лейтенантом, мини-судьей и информатором. Этот ребенок, которому едва исполнилось 11 лет, слепо пил данный ему «Kool-Aid»⁸, потому что он позволял ему чувствовать себя особенным и важным.

Его настрой против меня подпитывал мою злость и ненависть. Это привело к тому, что я стал хулиганом. Любые мои неконтролируемые эмоциональные вспышки – агрессивные тирады в сторону отца, издевательства над братом, злоупотребление наркотиками – служили подтверждением того, что отрицательные высказывания моего отца обо мне были правдой.

Я был загнан в ловушку: чем больше отец склонял брата не любить и доносить на меня, тем больше ответных ударов я ему наносил. Отвратительное обращение моего отца со своими детьми не только окончательно разрушило отношения между нами, но и лишило моего младшего брата возможности создания какой-либо связи со своей матерью.

⁸ Растворимый порошок для приготовления фруктовых прохладительных напитков; выпускается в нескольких вариантах (аналог «Zuppa» и др.). – *Прим. пер.*

К тому времени, когда родился мой самый младший брат оба родителя были на грани полного эмоционального опустошения. В то время как мой отец оставался потерянным в своем собственном нарциссическом мире, моя мать начала лихорадочный поиск собственного «я» и смысла жизни, что мотивировало ее начать собственный бизнес и обратиться к христианству. Отец продолжал отравлять наши умы, настраивая нас против матери и внушая нам установки о том, что она «бросила и опозорила нас». Увеличившаяся доза «яда» настроила наши податливые и несформированные умы против единственного родителя, который мог обеспечить нам какую-то долю заботы. Непрерывный газлайтинг⁹ моего отца был подлым поведением, которое ответственно за передачу эстафетной палочки последующему поколению.

Моя мать убедила отца родить четвертого ребенка, потому что ей требовался кто-то, кто нуждался бы в ней. Однако оба они не имели достаточно эмоциональных ресурсов и личного времени на это. Родившийся спустя восемь лет после меня, мой самый младший брат рос в абсолютно другой семейной атмосфере, чем остальные из нас. Старшие дети (моя сестра и я) покинули отчий дом к тому времени, как ему исполнилось 10. Оставшийся же брат, который был на шесть лет старше его, был взращен на убеждении, что он обладает правом поучать младшего в том, что такое хорошо, а что такое плохо. Ему дали карт-бланш на использование деструк-

⁹ Подробнее в главе 11.

тивных методов ювенальной полиции¹⁰, чтобы его младший брат ни на шаг не отступал от правил. Малыш был помещен в губительные условия отсутствия внимания и родственной заботы, которые окажут воздействие на его будущую жизнь и будут иметь для него непоправимые последствия.

¹⁰ Правовая основа системы учреждений и организаций, осуществляющих правосудие по делам о злодеяниях, совершаемых несовершеннолетними. – *Прим. пер.*

Мой отец – газлайтер и великий кукловод

Моему отцу, великому профессиональному кукловоду, удалось добиться разрушения отношений внутри семьи через газлайтинг своего старшего сына. Газлайтинг – это нарочное вызывание сомнений у человека в его собственной вменяемости через психологические манипуляции (я расскажу больше о вреде газлайтинга в главах 8 и 11).

Иногда я задаюсь вопросом, действительно ли мой отец наслаждался тем, что делал из меня дурака, чтобы подтвердить свою пагубную установку для всей семьи и, что самое печальное, для меня. Единственной вещью, которая всегда имела для него значение, было получение постоянного внимания и избегание ответственности за вред, который он причинял.

За пять дней до своей смерти мой отец признался, что его газлитическая установка, которую он мастерски внедрил в умы всех своих детей относительно меня, была неверной; тогда я получил от него лучший комплимент, который он когда-либо делал мне. В то время как я заботился о нем в домашнем хосписе, он сказал моей сестре: «Эй, я был неправ насчет Росси. Он действительно хороший человек и замечательный сын». Странно, но моя сестра подумала, что я должен был обрадоваться такому «комплименту».

Я позволил себе на 10 минут почувствовать себя плохо и затем выбросил из головы ее слова, так как в них не было ничего нового. Жаль, что лишь на смертном одре мой отец сказал своим остальным детям, что его старший сын был хорошим парнем.

Моя мама – прекрасная женщина, которую я никогда не знал

Никому никогда не надо было бороться за любовь и внимание моей матери. Она просто не ждала этого. Будучи эмоционально оторванной и ненавидящей себя, моя мама обладала идеальными личностными качествами для моего отца. Она долгое время была жертвой его попыток настроить нас против нее. Чтобы закрепить свою властную позицию в семье, ему было необходимо превратить нас в своих союзников и в противников нашей матери. Он постоянно подстрекал нас унижать ее, критикуя маму за тело и проблемы с лишним весом; мой отец часто называл ее «толстушка» или «Микки-Маус».

Еще более отвратительным примером унижения и триангуляции¹¹ была ситуация, когда отец спросил у своих детей, с кем бы они хотели остаться жить в случае развода родителей. Так как все дети были жертвами газлайтинга, стремились получить призрачную любовь и внимание отца и не ценили мать, разумеется, практически все выбрали его. Я был единственным, кто отдал предпочтение матери, что было вызвано скорее сочувствием к ней, чем моим искренним жела-

¹¹ Триангуляция – в психологии тактика манипуляции, при которой в отношении между двумя людьми вовлекается третье лицо; ситуация, при которой человек манипулирует отношениями двух других людей. – *Прим. ред.*

нием (я тоже был жертвой газлайтинга). Она не была моим настоящим выбором, но мне было ее жаль.

Извращенное чувство преданности, болезненной неуверенности и страха одиночества моей матери – в сущности, ее созависимость – все это удерживало ее от развода. Даже после того как мой отец предал огласке два своих романа на стороне, она осталась с ним. Моя мать не знала, что у отца на самом деле было бессчетное количество интрижек с другими женщинами. Я всегда буду задаваться вопросом, что бы она сделала, если бы узнала о том, что рассказал мне отец за несколько дней до своей смерти. Он поделился, что у него было гораздо больше романов, чем он признавался, в том числе с одной из ее ближайших подруг.

Вдобавок ко всему забота матери об отце во время его сильной клинической депрессии (в течение более 15 лет) заставила ее увязнуть в роли опекуна в уходе за человеком, который из-за своего нарциссизма и депрессии вел себя как упрямый семилетний ребенок. Последние 10 лет ее жизни, должно быть, были самыми трудными. Она была абсолютно измотана зависимостью отца от ее общества, так как у него было очень мало друзей. В этот период времени он подсел на рецептурные препараты и вел себя как любой другой бессовестный, манипулятивный и безрассудный наркоман. Жертвы и эмоциональные затраты ее созависимости сравнимы с переживаниями ее отца Чака в отношениях с ее матерью Лил.

Одевшись в костюм невидимки, она очень старалась быть исключительно хорошим родителем. Несмотря на то что она стремилась дать нам все необходимое, мы никогда по-настоящему не знали ее, а она не знала нас. Из-за ее собственной травмы привязанности, повлекшей созависимость, синдром тревожности и нарушение внимания, я никогда не знал о ее глубоко скрытых эмоциональных и личностных проблемах. Как и ее отец, она была стойкой и скрытной, когда дело касалось ее личных переживаний.

Моя мать была удивительно щедрой женщиной, принимающей и прощающей всех своих детей, особенно меня. В силу того, что мы с ней были похожи друг на друга, между нами была особая связь. Она всегда давала мне понять, что гордится моими жизненными достижениями. Я помню несколько разговоров, когда она признавалась мне, что находит общий язык со мной, потому что я следовал тем же мечтам, что в свое время были у нее. Как и у других созависимых, ее огромный дефицит любви к себе и страх неудачи стали препятствием, помешавшим ей добиться своих целей. И, будучи созависимым человеком, она не позволяла себе винить кого-либо в своих личных «провалах», кроме как саму себя.

Благодаря триангуляции и отравлению наших умов отцом, моя мать имела более близкую связь со своими друзьями, чем с кем-то из своих собственных детей. Изголодавшись по людям, которые бы любили ее и нуждались в ней, она усердно работала над тем, чтобы стать другом любому

счастливицу. Все любили мою маму. Все ее друзья обожали ее за ее любовь, заботу и самопожертвование. Как и ее собственный созависимый отец Чак, она бы отдала последнюю рубашку, чтобы сделать счастливым другого человека. Это печальный факт, что все, кроме детей и мужа, обожали мою маму. И ее дети могли бы так же тепло относиться к ней, если бы не были подвержены разрушительным силам своего нарциссического отца. Как бы парадоксально это ни звучало, *моя мать была прекрасным человеком, которого я никогда не знал.*

Ее быстро прогрессирующий рак заставил нас заводить разговоры на сложные и пугающие эмоциональные темы, которые мы должны были затронуть раньше, но слишком боялись это сделать. Взаимодействие нашей созависимости удерживало мать и сына от создания близких отношений. Если бы не эгоистичные и намеренно сеющие раздор действия моего отца, у меня и моей мамы была бы возможность узнать друг друга. По сей день я испытываю грусть, сожаление и в какой-то степени вину за этот печальный факт. Именно поэтому я посвятил свою первую книгу ей.

Моя мать была прекрасным человеком, которого я никогда не знал.

Мои переломные 17 лет

Одиночество, неуверенность в себе и склонность быть жертвой разрушительных действий других людей продолжали сопровождать меня и в подростковые годы. К 14 годам активные издевательства, обзывания и унижения стали еще более жестокими. Естественная юношеская неуверенность в себе, дух противоречия и эмоциональное насилие, которому я подвергался дома, – все это опустило меня в глубокую бездну стыда и депрессии. В результате я открыл для себя махуану, которая притупляет восприятие, а позднее и более тяжелые наркотики – их я регулярно принимал с 15 лет. К середине 11-го класса, в 17 лет, я занимался самолечением, заглушая свою грусть, злобу и одиночество опасным количеством наркотиков. После трехмесячного перерыва в продаже и хранении наркотиков я погрузился в почти суицидальный наркомарафон. После того как я открыл для себя большое количество стимуляторов, мои родители поместили меня в стационар на 90-дневную реабилитационную программу для подростков.

До этого момента у меня не было осознания своего саморазрушительного поведения и опасности злоупотребления наркотиками. В день госпитализации и до конца третьей недели пребывания я был тверд и непреклонен относительно своих причин принятия наркотиков: я хотел просто пове-

селиться и почувствовать себя лучше. Я делал все возможное, чтобы убедить людей, что желание повеселиться и почувствовать себя хорошо не является причиной для госпитализации. Но врачи не верили басням, которые я рассказывал. Они продолжали давить на меня, чтобы я был честным относительно причин, почему я нуждался в том, чтобы кайфовать, тем самым медленно убивая себя.

К четвертой неделе лечения, после ряда конфронтационных и вызывающих гнев индивидуальных и групповых сеансов психотерапии, я открылся для идеи о том, что, вероятно, я действительно бегу от чего-то. Я никогда не забуду момент, когда доктор Шварц, мой психиатр, и доктор Япелли, мой психотерапевт, ворвались на наш групповой сеанс и сообщили другим его участникам, что я являюсь патологическим лжецом и всячески вожу их за нос. Они предупредили группу, что нельзя верить ни единому моему слову и нужно стараться быть со мной помягче, пока я не начну говорить начистоту. Сделав это заявление, они быстро покинули сеанс. Меня оставили кипеть от негодования из-за их лжи и бесчестной манипуляции моими партнерами. Это было сильным ударом для меня, так как я всегда считал себя честным человеком.

Именно тогда что-то начало бурлить и всплывать внутри меня, что-то, что привело меня к ошеломляющему эмоциональному осознанию: я был ужасно грустным, одиноким мальчиком, который отчаянно нуждался в принятии и люб-

ви. От этого осознания поток подавленной эмоциональной боли прорвался наружу. Я наконец признал, сколько душевных страданий испытывал и почему был готов сделать что угодно, чтобы сбежать от них. Я рыдал сильнее, чем когда-либо, и впервые в жизни почувствовал ощущение внутреннего покоя и счастья. Эти переживания вдохновили меня написать стихи, изложенные ниже. Они выражают боль и страдания, которые преследовали меня всю жизнь. Мое стихотворение «Одиночество» послужило окном в мир моего истерзанного эмоционального «я».

Одиночество

Одиночество – это чувство,
которое сложно принять.
Как бы забыть ни старались,
всю жизнь будет вас терзать.

Боль, что оно вызывает,
Невозможно терпеть.

Вы все ждете: найдется
кто-то, кто вас наконец поймет,
Вы все еще ждете кого-то,
но на помощь никто не идет.

Я прошу лишь о доле малой:
о друге, кто любит и ждет.
Лишь о ком-то, кто даст мне силы

и в трудный момент не уйдет.

Много раз мечты разбивались,
но, клянусь, если день придет,
когда сбудутся все надежды, —
протяну свою руку вперед.

Я готов испытать те чувства,
что так долго и страстно ждал.
Если нужно бороться со страхом,
я готов, я не спрячусь в подвал.

Если вы меня с ног собьете,
поднимусь – и снова в строю.
Сильным и смелым я стану.
Никогда я не отступлю.

Если раненым меня найдете,
знайте же, что не сдался я.
Здесь еще, не упал, остался —
вот он я.

Может, слезы мои больные —
это есть цена
за близкого друга рядом,
кто правда любит меня.

Эта мысль меня так согрела,
даже пусть это лишь сон.

На душе моей потеплело —
умоляю, оставьте меня в нем!

Росс Розенберг (1978)

Я достиг своего дна

Я считаю тот сеанс групповой терапии отправной точкой в моем исцелении от созависимости. В тот момент я наконец-то смог осмыслить эмоционально сломленную природу своей жизни, выразить свои чувства по этому поводу и перестать нуждаться в наркотиках, чтобы спрятаться от боли. Возможно, самым большим прорывом стало осознание моего глубоко укоренившегося гнева на отца и обретение потребности освободиться от его контроля надо мной. Потребовалось еще 25 лет, чтобы я смог окончательно преодолеть истинную природу моей травмы привязанности, за которую в ответе мой отец. Тем не менее это был решающий первый шаг!

Как бы много я ни видел недостатков в своих родителях, я навсегда обязан им за их помощь в критический момент; это, несомненно, спасло мне жизнь. Это также имело положительное влияние на наши отношения. Благодаря им я смог сделать очень важный первый шаг – встретиться лицом к лицу со своими эмоциональными демонами и устремиться по пути к исцелению и нормализации психического здоровья. Без них я не смог бы пойти навстречу своей все еще разобщенной семье, и мне бы не удалось осуществить свой план по сепарации от родителей (спустя год я поступил на службу в армию США). Хотел бы также добавить – возможно, это и

есть самое важное, – что мой опыт лечения в больнице позволил мне открыть в себе талант помогать другим. Это вылилось в обещание, которое я дал себе и впоследствии выполнил: стать психотерапевтом, который сможет помогать людям, переживающим такие же эмоциональные страдания.

Для чего я включил эту главу

Любой, кто хочет осознать масштабы его собственной созависимости (или нарциссизма), должен тщательно изучить опыт привязанности предыдущих поколений: родителей, бабушек и дедушек, и даже прабабушек и прадедушек. Своим жестоким обращением родители формируют у детей травму привязанности и, несомненно, несут ответственность за их созависимость или патологический нарциссизм. Хотя львиная доля вины лежит на родителе-нарциссе, созависимый также делит с ним эту ответственность. Несправедливо рассматривать эту многогранную проблему, сводя ее к выбору «хорошего» и «плохого» родителя. Оба родителя являются членами одной дисфункциональной эстафетной команды. Оба готовят своих детей к передаче эстафетной палочки последующему поколению.

Если вы хотите осознать масштабы своей созависимости или нарциссизма, вам нужно тщательно изучить опыт привязанности предыдущих поколений вашей семьи.

Я очень надеюсь, что описанный мной опыт даст вам ясную систему координат для понимания сил, формирующих вашу собственную созависимость. Благодаря осознанию витиеватого, но предсказуемого направления, по которому движется созависимость (и нарциссизм), у вас будет

более глубокое представление об этой проблеме и появится возможность полностью от нее избавиться.

Темы для размышлений

- Какую роль сыграли ваши прапрародители (прапрабабушки и прапрадедушки) в формировании вашей созависимости?
- Как травма привязанности ваших родителей повлияла на их поведение по отношению к вам?
- Влияет ли на ваше отношение к родителям тот факт, что созависимость передается через поколения?

Глава 2

Захватывающее, но мучительное танго



Метафора, меняющая жизни людей

В 17 лет я открыл в себе тягу к поэзии. Мои ранние стихи помогли мне раскрыть глубоко спрятанные и подавляемые мной чувства, которые создавали хаос в моей жизни.

Довольно рано я понял, что сам процесс сочинения стихов и их осмысление, а также возможность делиться ими помогали мне развязывать запутанные узлы моих психологических страданий. Использование образных и эмоционально выразительных слов и фраз казалось мне волшебством, так как они позволяли мне выразить мысли и чувства, о существовании которых я даже не подозревал до тех пор, пока они не были изложены на бумаге. Поэзия не только оказала

целительное воздействие на мое ноющее сердце, но и помогла мне получить одобрение и поддержку от других людей; то, в чем я отчаянно нуждался. Ранее мне никогда не говорили, что я обладаю каким-то особым талантом.

Мое пристрастие к использованию поэзии в качестве инструмента для своего эмоционального исцеления и духовного роста повлияло на применение образного и эмоционально многозначного символического языка в моей профессии. В начале своей карьеры я тяготел к формам психотерапии, которые выявляли психологические травмы путем использования метафор и аллегорий. Как и следовало ожидать, эти техники эффективно помогали моим клиентам получить доступ к заблокированным травмирующим воспоминаниям. Более того, символический язык и сторителлинг – полезные инструменты для осознания и лечения травмы.

Мое умение превратить сложные психологические феномены в простые, но выразительные символические слова и фразы имело ценность в плане познания и обучения. Это было особенно эффективно в отношении моих клиентов, погрязших в отрицании своей зависимости, деструктивных привычек или травмирующего прошлого. Я выяснил, что ясно изложенная и вовремя сказанная метафора может сдвинуть человека с непреклонной позиции отрицания, приведя его к свободному выплеску эмоций, о которых он до этого момента не задумывался и которых не ощущал. Более того, использование метафор помогало превращать сложное в

простое, а запутанные психологические построения – во что-то доступное для понимания с точки зрения эмоций.

Хотя я не могу точно вспомнить, когда впервые начал использовать метафору танца для иллюстрации отношений созависимого и нарцисса и метафору танцоров для описания созависимого человека и нарцисса, я совершенно уверен, что они родились во время моей личной психотерапевтической практики. По моим подсчетам, открытие этой метафоры произошло в 2005 году, когда я был охвачен прозрением, пришедшим ко мне в ходе психотерапии: я испытывал гораздо меньше беспокойства и чувствовал себя более комфортно с женщинами-нарциссами, нежели с созависимыми женщинами. Чем ближе я был к выздоровлению, тем четче осознавал свои рефлекторные реакции (комфорт или дискомфорт) с различными типами женщин. Я сразу же стал использовать эту новообетенную теорию в психотерапии с моими созависимыми клиентами.

Использование метафоры танца и последующее объяснение того, как и почему романтические партнеры, созависимый и нарцисс, привлекают друг друга (и дисфункционально совместимы), быстро стали необходимыми компонентами лечения созависимости на ранних стадиях. Эти обсуждения помогали моим клиентам получить логическое объяснение их жизненной истории и проблем в отношениях.

Возможно, более значимым открытием для них было то, что они не являются беззащитными жертвами несчастной

судьбы. В силу того, что людям очень трудно взять на себя личную ответственность за проблемы, возникшие вследствие их собственного выбора и неверных убеждений, такие беседы являются невероятно важными. Подавление смущения, вины или стыда помогает человеку ненадолго почувствовать себя лучше, но у этого будет своя цена.

Признавая, что они являются и несчастными жертвами, и добровольными участниками, пациенты с большей готовностью погружаются в темные, глубинные подсознательные силы, которые заставляли их из раза в раз повторять один и тот же мучительный, но зачастую захватывающий танец. Осознание своей сопричастности давало поразительный эффект. Вместо ощущения гнева, стыда и еще большей ненависти к себе они испытывали оптимизм и воодушевление. Получение объяснения своих страданий и пребывание в обществе терапевта, который знал, как им помочь, давало моим клиентам надежду – некоторым впервые в жизни.

Не будет преувеличением сказать, что использование моих метафор танца и танцоров для раскрытия тайн созависимости и нарциссизма меняет жизнь людей. Это простое, но глубокое по своей сути открытие породило эффект домино – последующие озарения. По мере того как идеи множились и строились одна на другой, мой лечебный арсенал становился все более полным и укомплектованным.

Значимым открытием для моих клиентов всегда становится то, что они не являются беззащитными

жертвами несчастной судьбы.

Накапливая положительные психотерапевтические результаты, я начал фантазировать о том, чтобы поделиться своими открытиями с миром. В 2012 году у меня появилась возможность провести местные профессиональные тренинги, которым я дал название «Созависимые и нарциссы: понимание природы взаимного влечения». Прошел еще год, прежде чем менеджер по тренингам PESI наткнулся на эту работу и предложил мне должность руководителя тренинга. Все остальное, как говорится, уже история.

Метафора танца предполагает, что созависимые люди пассивны, готовы идти нарциссам навстречу, они – ведомые танцоры, которые чувствуют себя естественно и комфортно с ведущим танцором, контролирующим их. С другой стороны, она объясняет, почему нарциссические партнеры ощущают себя естественно и комфортно, когда берут на себя управление танцем. Такое танцевальное партнерство объясняет как комфорт и интуитивные действия обоих партнеров, так и их любовь к дисфункциональным переживаниям в процессе танца.

Словари определяют танец как «ритмичные, последовательные шаги и движения, совпадающие по скорости и ритму с музыкальным сопровождением». Моя метафора, по сути дела, аналогична: это последовательные шаги, движения или романтическое поведение, которое совпадает по скорости и ритму с личностью каждого из партнеров и его ожида-

ниями от отношений. Поведение созависимых и патологических нарциссов подтверждает идею схожести их союза с танцем и создает длительные дисфункциональные отношения, или танцевальное партнерство.

При совпадении противоположных дисфункциональных личностей партнеры часто оказываются в драматичных, похожих на американские горки патологических отношениях, которые продолжаются, несмотря на неудовлетворенность одной из сторон или желание прекратить танец.

Танцы со звездами

Если вы смотрите «Танцы со звездами», то знаете, чего стоит выиграть заветный призовой Зеркальный шар¹². Как и в любой успешной танцевальной паре, каждый из партнеров чувствует и чутко подстраивается под стиль исполнения второго и его характерные движения. Чтобы иметь успех на танцполе или по-настоящему наслаждаться танцем, двое партнеров должны быть максимально совместимы и глубоко знать друг друга.

Созависимые хорошо танцуют с нарциссами, потому что их патологические личностные характеристики, или «танцевальные стили», идеально подходят друг другу. Практически сразу они начинают великолепно танцевать, потому что могут инстинктивно предугадывать движения друг друга. Хореография не требует особых усилий, и создается ощущение, что они танцевали вместе всегда. Каждый партнер не только инстинктивно знает свою роль и придерживается ее, но вместе они делают это так, будто тренировались всю свою жизнь. Дисфункциональная совместимость является движущей силой, которая позволяет танцорам дойти до финала.

Созависимые тянутся к патологическим нарциссам, потому что они чувствуют себя комфортно с человеком, кото-

¹² Главный приз оригинальной американской телешоу «Танцы со звездами». – Прим. пер.

рый знает, как направлять, контролировать и вести за собой других. Нарциссический танцор – это просто инь для янь. Дающий, жертвенный и пассивный характер созависимого идеально сочетается с заносчивой, требовательной и эгоцентричной натурой их партнера. То, что созависимый является более пассивным, вовсе не значит, что у него меньше танцевального шарма. Дисфункциональная ловкость и способность предугадывать движения партнера делает роль созависимого не менее значимой для завоевания иллюзорного приза, к которому пара страстно стремится.

Созависимые мастерски предвосхищают каждый шаг своего нарциссичного партнера, при этом воспринимая танец как пассивные, но приятные переживания. Патологически нарциссичные танцоры наслаждаются танцем с созависимыми, потому что те позволяют им почувствовать силу, уверенность и контроль. Танец с податливым партнером сильно волнует, так как нарциссы управляют всем процессом, будучи при этом уверенными, что являются единственной звездой на танцполе.

Возможно, моим лучшим из ранних описаний переживаний метафорического танца было мое эссе «Зависимость: не танцуйте!», которое я написал в 2007 году. Как и другие мои эссе и стихи, оно было написано после вдохновляющего и «прорывного» сеанса с одним из моих клиентов. Я не шушу, когда говорю, что эссе буквально написало само себя, так как эти идеи крутились в моей голове уже на протяжении

нии нескольких лет. Я считаю эту работу стартовым моментом, после которого идеи синдрома человеческого магнетизма были облечены в письменную форму. Ниже представлено мое любимое эссе в своем первоначальном виде.

Созависимость: не танцуйте!

Для «танца» созависимости нужны двое людей: ведущий и ведомый. Этот по своей сути дисфункциональный «танец» требует противоположных, но четко сбалансированных партнеров: созависимого и нарцисса. Созависимые, которые являются дающими, жертвенными и поглощенными потребностями и желаниями других, не знают, как эмоционально отгородиться или избежать романтических отношений с нарциссичными личностями – эгоистичными, эгоцентричными, доминирующими и ранящими других. Созависимых обычно влечет к партнеру, который идеально подходит для их исключительно пассивного и податливого стиля «танца».

Как искренние приверженцы своего стиля в «танцевальных» отношениях, созависимые люди являются пассивными и стоворчивыми партнерами. Они находят нарциссических партнеров очень привлекательными. В них им интересен шарм, дерзость, уверенность и доминирующая личность. Когда созависимые и нарциссы разбиваются на пары, процесс танца рождает восторг – по крайней мере, сначала. После нескольких «композиций» захватывающий «танец» неизменно превращается в драму, конфликт, чувство своей ненужности и ощущение загнанности в ловушку. Даже в таком хаосе и раздоре никто из них не решается разорвать партнерство.

Когда созависимый и нарцисс сходятся вместе, их «танец» разворачивается идеально: нарциссический партнер ведет, а созависимый следует за ним. Их роли кажутся естественными, потому что они играли их всю свою жизнь; созависимый неосознанно отказывается от своей власти и, поскольку нарцисс успешно берет на себя контроль, «танец» оказывается идеально скоординирован. Никто никому не наступает на ноги.

Как правило, созависимые дают гораздо больше, чем получают от партнера взамен. Будучи великодушными, но обиженными партнерами, они словно застревают на «танцполе», постоянно ожидая следующей «композиции», во время которой, как они наивно надеются, их нарциссический партнер наконец поймет их потребности. Созависимые принимают заботу и великодушие за проявление верности и любви. Хотя они гордятся своей непоколебимой преданностью по отношению к любимому, в результате они остаются с ощущением, что их недооценили и использовали. Созависимые остро нуждаются в том, чтобы быть любимыми, но из-за своего выбора партнера обнаруживают, что их мечты так и не сбываются. С разбитым сердцем из-за неоправданных надежд они тихо и с горечью проглатывают свою неудовлетворенность и смиряются.

Созависимые фактически застревают в паттерне «отдавать и жертвовать собой», не имея возможности когда-либо получить то же самое от своего партнера. Они делают вид,

что наслаждаются «танцем», но втайне испытывают чувство обиды, горечи и грусти по поводу того, что не взяли на себя более активную роль. Они уверены, что никогда не найдут человека, который полюбит их за то, кто они есть, а не за то, что они могут дать. Их низкая самооценка и пессимизм проявляются в форме привычной беспомощности, которая заставляет их оставаться на «танцполе» со своим нарциссическим партнером.

Нарцисса, как и созависимого, влечет к партнеру, который кажется ему идеальным: к тому, кто позволяет им управлять, тем самым давая нарциссу почувствовать себя сильным, уверенным и значимым. Другими словами, нарцисс чувствует себя наиболее комфортно с «танцевальным» партнером, который соответствует его заикленному на себе и очень эгоистичному стилю. Нарциссы способны сохранять линию «танца», потому что они всегда находят партнеров с низкой самооценкой, отсутствием уверенности в себе и самоуважения. Так они могут управлять и партнером, и самим «танцем».

Хотя все созависимые «танцоры» стремятся к гармонии и балансу, они постоянно саботируют самих себя, выбирая партнера, который на первых порах их привлекает, но из-за которого они в итоге испытывают недовольство и обиду. Когда появляется шанс прекратить взаимодействовать с нарциссическим партнером и спокойно подождать, пока рядом не появится кто-то более здоровый, они обычно выбирают продолжать свой дисфункциональный «танец». Они не мо-

гут оставить своего нарциссического партнера, потому что отсутствие чувства собственного достоинства и самоуважения заставляет их думать, что никого лучше они все равно не найдут. Для них быть одному – это значит быть одиноким, а выносить одиночество слишком болезненно.

Созависимые не обладают чувством собственного достоинства и не ощущают собственной силы, поэтому они не могут выбирать любящих и готовых к взаимной отдаче партнеров. Их склонность к нарциссам связана с их бессознательным желанием найти человека, с которым у них есть что-то общее. Это должен быть кто-то, напоминающий им об их безвольном и, возможно, травмирующем детстве. Печально, но созависимые люди – это дети родителей, которые так же превосходно исполняли свой собственный дисфункциональный созависимый или нарциссический «танец». Их страх остаться в одиночестве, подсознательное стремление к контролю и налаживанию жизни, а также комфортное для них самоощущение в роли бесконечно любящего, преданного и терпеливого мученика – все это продолжение и выражение детской потребности в том, чтобы их любили, уважали и заботились о них.

Хотя созависимые мечтают «танцевать» с безусловно любящим и поддерживающим партнером, они покоряются своей дисфункциональной несчастной судьбе. Пока они не решат излечить свои психологические раны, им суждено держать постоянный такт и ритм своего покорного «танца».

С помощью психотерапии и, возможно, 12-ступенчатой восстановительной программы созависимые могут начать осознавать, что их мечта исполнять великий «танец» любви, взаимности и равноправия осуществима.

Благодаря терапии и изменению образа жизни они могут восстановить свое разрушенное чувство собственного достоинства. В процессе излечения и трансформации они обретут ощущение собственной силы и способность эффективно действовать, что, в свою очередь, вызовет у них желание «танцевать» с тем, кто способен согласовывать свои действия с партнером и стремится к ритмичному «танцу» взаимной любви.

Тема для размышлений

- Какова ваша роль в «танце»?
- Какие силы заставляют вас продолжать «танец», даже когда вы этого уже не хотите?

Глава 3

Созависимые, нарциссы и их любовь противоположностей



Разъяснение: в этой главе практически все, что вы знаете о созависимости, будет поставлено под сомнение и, я надеюсь, переосмыслено.

Большинство определений созависимости, которые существуют сегодня, некорректны, чрезмерно упрощены и отстают от прогресса в медицине и психиатрии. Вот почему, исходя из моего опыта, лечение созависимости редко бывает эффективным. Чтобы мыслить на перспективу, задайте себе следующие вопросы.

- Из всех созависимых людей, которых вы знаете и которые обращались за профессиональной помощью, какой процент смог прекратить токсичные отношения с нарциссами?

- Сколько из этих людей в дальнейшем вернулись к тем же нарциссическим партнерам, подобно алкоголику в завязке, который вновь скатился до пьяных дебошей?
- Сколько из ваших более сильных и здоровых знакомых влюблялись в человека, который в начале отношений казался «нормальным» и адекватным, но в реальности был скрытым нарциссом?
- Среди оставшейся горстки «историй успеха» сколько добились своей «свободы», закрыв на замок эмоциональную «дверь», ведущую к романтическим и сексуальным чувствам?

Если вы не погрязли в отрицании и хорошо считаете, я полагаю, у вас останется очень малое количество людей, получивших успешные долгосрочные результаты при целенаправленном лечении созависимости. В начале своей психотерапевтической карьеры я пришел к выводу, что лечение созависимости по большей части неэффективно. По моему опыту, большинство людей, достигнув в результате психотерапии хорошего состояния, перестают посещать специалиста и вновь возвращаются к токсичным партнерам или остаются в прежних отношениях, заставляющих их браться за старое. Это наблюдение основано на моей работе с созависимыми пациентами, а также на моей собственной, плохо поддающейся лечению созависимости.

После более 10 лет моего психотерапевтического лече-

ния и исследований я выяснил, что индивидуальные сеансы психотерапии раз в неделю не обеспечивают долгосрочного улучшения состояния и избавления от беспокоящих и резистентных к лечению симптомов созависимости. Несмотря на то, что тысячи терапевтов утверждают, будто являются специалистами в области созависимости, мало кто из них (если таковые вообще имеются) действительно разбираются в ней – в ее причинах и способах лечения.

Моя цель состоит не в том, чтобы критиковать существенный вклад исследователей, писателей, теоретиков и психотерапевтов, который они внесли в совершенствование понимания созависимости. Напротив, я хочу выйти за рамки имеющихся знаний, предположений и гипотез и расширить объективные и неопровержимые данные о созависимости, чтобы создать обоснованный и эффективный метод ее лечения.

Как мы можем лечить недуг, если не знаем, что он на самом деле собой представляет? К этому вопросу нельзя относиться легкомысленно, ведь история знает много примеров использования неэффективных методов лечения, предписанных благодаря плохому пониманию природы болезней и психических расстройств. Хуже того, действенность многих процедур не подвергалась сомнениям, несмотря на то что пациент не получал от них никакой пользы. В некоторых случаях у пациента никогда не было расстройства, которое ему диагностировали, или его лечили методом, эффективность которого не была доказана на практике. Поэтому в

сфере психического здоровья обязательно знание того, что конкретно представляет собой созависимость, а также грамотная оценка и подтверждение правильности и эффективности лечения этого недуга.

Наглядная иллюстрация: кровопускание, или флеботомия (в медицине), и префронтальная лоботомия (в психиатрии). Оба случая являются яркими примерами того, как слепая вера в ошибочную или даже несуществующую научную догму причиняла вред гораздо чаще, чем помогала.

Кровопускание, изъятие крови из тела, использовалось на протяжении более 3000 лет для лечения практически любого известного человеку недуга (Дэвис и Эппил, 1979). Его применяли священнослужители, врачи, цирюльники и обычные дилетанты. Оно было так широко распространено в 1830-х годах во Франции, что для этой процедуры было использовано шесть миллионов пиявок в стране с населением в 35 миллионов человек (Гринстоун, 2010). К 1870-м годам эта процедура приобрела такую популярность, что многих пациентов необходимо было отговаривать от нее (журнал «Кардиология сегодня», 2008). Ретроспективный анализ медицинских данных показал, что эта процедура наносила вред большинству пациентов, многие из которых умирали от нее (Колович, 2016).

Префронтальная лоботомия неэффективно использовалась для лечения различных психических болезней и коррекции проблемного поведения. Эта процедура состояла в

удалении части мозга, соединяющей префронтальную кору с находящейся под ней областью мозга. В 1940–1950-х годах около 40 000 пациентов в США получили это «магическое лекарство» от своих предполагаемых душевных болезней. Его также применяли к душевнобольным преступникам, политическим заключенным (диссидентам), озлобленным и бунтующим детям и женам, которые слишком много жаловались. Благодаря приписываемому этому методу «волшебному» действию доктор Антонио Мониц в 1949 году получил Нобелевскую премию в области медицины.

Дело даже не в том, что эта процедура редко помогала, — она еще и оставляла большинство своих жертв с тотальным и необратимым повреждением мозга. К 1970-м годам она была запрещена в большинстве стран, будучи признанной негуманной и нарушающей фундаментальные гражданские права человека.

Чтобы метод медицинского или психологического лечения был признан пригодным и действенным, болезнь, которую он призван лечить, должна быть четко объяснена, а сам метод подтвержден исследованиями, научными данными и повторными успешными клиническими испытаниями. Идеальным примером является СПИД. Сегодняшние эффективные способы лечения никогда не были бы открыты, если бы ученые и исследователи так усердно не работали над установлением признаков болезни и ее причин. Благодаря их труду ВИЧ (вирус иммунодефицита) был идентифицирован

в качестве причины СПИДа, и вскоре появились медицинские препараты для его лечения. *Хочу внести ясность: я ни в коем случае не приравниваю созависимость к СПИДу.* Моя цель – продемонстрировать важность понимания повсеместно распространенной и устойчивой к терапии болезни, чтобы разработать стратегию и методы ее лечения.

Начало работы в сфере лечения созависимости

Чтобы подвергнуть сомнению общепринятые и широко распространенные научные мнения, необходимо выйти за рамки стереотипов и последовать новаторскому духу. Развенчивание ложных выводов или непроверенных и неэффективных методов лечения психического здоровья – дело рискованное, так как многие защищают их из личного интереса. Некоторые исследователи или известные специалисты-практики скорее постараются ударить по авторитету или степени компетентности человека, чем примут его обоснованные доводы и признают, что были введены в заблуждение или просто ошибались.

Я писал обе свои книги о *синдроме человеческого магнетизма* на основании своего устоявшегося убеждения, что *проблему созависимости* неправильно понимают и ее *лечение* по большей части неэффективно. В отличие от других психических расстройств, для определения созависимости не хватает достаточного количества специальных диагностических критериев, что приводит к сложности в постановке правильного диагноза. Как следствие, у медицинских, психиатрических, психологических и других сообществ, связанных с ментальным здоровьем, нет иного выбора, кроме как использовать расплывчатое определение и описание пробле-

мы, для которой отсутствует в достаточной мере согласованная теоретическая база и методы выявления в клинических условиях.

С горящими глазами, воодушевленный и окрыленный, я решительно вступил на путь открытий, в конце которого ни один кирпичик не остался на прежнем месте. С дьявольским упорством я работал над осмыслением невидимых дисфункциональных сил, стоящих за саморазрушительным психологическим состоянием, известным как созависимость. Более важным, чем поиск ответов на вопросы «что это такое?» и «откуда это берется?», было мое стремление найти долгосрочное и окончательное решение, как излечить этот недуг. Мое желание остановить агонию, вызываемую созависимостью, вылилось в создание моих первых двух книг. Разрешите поделиться с вами информацией о том, чем, как я убежден, является созависимость и почему она нуждается в личных связях, схожих с магнетическими.

Суть синдрома человеческого магнетизма

Под действием подсознательных, вызванных травмами психологических сил созависимых людей и патологических нарциссов практически всегда влечет друг к другу. Возникающие в результате отношения в большинстве своем сложно разорвать. Нарциссы получают наибольшую выгоду от этой ситуации.

Созависимость

Созависимость – это состояние личности¹³ и отношений, которое может быть изменено только самим созависимым человеком¹⁴. Многих созависимых привлекают патологические нарциссы, с которыми они сохраняют долгосрочные, устойчивые к разрыву отношения. Большинство созависимых жертвенны и придают больше значения потребностям и желаниям других, чем своим собственным. Они являются *патологически* заботливыми, ответственными и самоотверженными людьми, чей альтруизм и добрые дела редко вознаграждаются.

В то время как некоторые созависимые смиряются со своей кажущейся неизменной ролью в отношениях, другие активно, пусть и безуспешно, предпринимают попытки изменить ее. Эти люди поглощены стремлением избежать, изменить или взять контроль над своими нарциссическими партнерами. Несмотря на неравенство в отношениях и вытекающие из этого страдания, такие люди не разрывают партнер-

¹³ Созависимость не может быть названа расстройством, так как она не указана в качестве такового в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам (V) или в Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем (№ 10).

¹⁴ Семейная терапия для пар не может решить проблему созависимости. По сути, она почти всегда направлена «против» созависимого и явно играет на руку нарциссу.

ство. Созависимость не ограничивается рамками романтических связей, так как в разной степени она проявляется и в большинстве других значимых отношений.

Патологический нарциссизм

Хотя «патологический нарциссизм» не является новым термином, я использую его в этой книге, чтобы описывать человека, имеющего одно из четырех расстройств. Патологическими нарциссами являются люди, которые попадают под диагностические критерии нарциссического, пограничного, антисоциального (социопатия) или личностного расстройства; или люди с ярко выраженной наркотической и любой другой зависимостью. Несмотря на многочисленные различия между этими четырьмя видами расстройств, их объединяет ключевая составляющая нарциссической личности, ее мышление, эмоциональный компонент и особенности межличностного общения.

Созависимость не ограничивается рамками романтических отношений.

В разной степени все патологические нарциссы являются эгоистичными, поглощенными собой, требовательными, контролирующими и считающими, что им все должны. Они используют других и редко платят взамен какой-либо формой великодушия и отзывчивости. Патологические нарциссы проявляют эмпатию к другим тогда, когда это принесет им ощутимую выгоду или даст им почувствовать себя значимыми, важными и ценными. Так как нарциссы находятся под сильным воздействием своего чувства стыда и одиночества,

которых сами не осознают, они не рвут отношения. Лечение нарциссов редко приводит к положительным результатам.

Хотя наркоманы включены в четыре типа расстройств патологического нарциссизма, их нарциссизм может быть связан только с их наркозависимостью. Другими словами, когда они трезвы или находятся в завязке, будет проявляться их подлинный тип личности. Это может быть любой тип личности – от патологической жертвы до патологического эгоиста.

Лечение нарциссов редко приводит к положительным результатам.

Притяжение противоположностей: взгляд со стороны созависимого

Созависимые инстинктивно реагируют на характерные черты патологического нарцисса в положительном ключе, находя их чрезвычайно желанными и удивительно знакомыми. Их рефлекторно влечет к противоположным себе (нарциссическим) личностям, которые идеально подходят их покорной, дающей и жертвенной натуре. Созависимые высоко ценят патологических нарциссов, потому что они очарованы их положительными личностными особенностями: закаляющей уверенностью, четким пониманием себя, решительной или агрессивной натурой и манящей сексуальной привлекательностью. Созависимые не только обольщаются их эксцентричной, заносчивой и самодовольной личностью, но также чувствуют себя странным образом эмоционально сбалансированными рядом с ней.

Поскольку созависимые искренне гордятся своей инстинктивной способностью к сопереживанию, эмпатии, терпению и самопожертвованию, они, конечно же, ищут партнера, который оценил бы эти качества, нуждался в них и искал их. Так как они чувствуют себя абсолютно легко и комфортно в своей альтруистичной роли, неудивительно, что созависимых привлекают люди, которые благоприятно реагируют на подобный тип личности. Тогда как эмоционально здоро-

вая личность будет ощущать дискомфорт и, возможно, даже раздражение от чрезмерного альтруизма, нарциссы будут очарованы им.

Само пребывание в этой роли позволяет созависимым поддерживать ложное чувство собственного достоинства, которое нуждается в дисфункциональной роли эгоистичного партнера. Поскольку ощущение нужности ошибочно принимается за чувство любви, они испытывают большое количество искаженной «любви» в отношениях с нарциссами.

На сознательном уровне созависимый и нарцисс воспринимают друг друга как свою родственную душу. Однако более глубокие и темные ощущения дисфункциональной близости находятся вне зоны их сознательного восприятия. Эти бессознательные ощущения близости заставляют людей повторять Уловку-22¹⁵ – модель отношений из своего детства, заключающуюся в стремлении получить любовь человека, который по своим качествам не способен любить кого-либо. Другими словами, они будут вынуждены повторять детскую модель своих отношений с патологически нарциссичным родителем.

Психологические силы, которые сводят созависимых и нарциссов вместе в долгосрочных, часто неконтролируемых отношениях, являются бессознательными, рефлексивными и повторяющимися. Когда они на сознательном уровне вос-

¹⁵ Саркастическая новелла американского автора Джозефа Хеллера (1961). – *Прим. пер.*

принимают друг друга желанными и магнетическими, подсознательному влечению практически невозможно сопротивляться. Химия, похожая на транс, проявляется очень сильно. Ощущение безопасности и блаженства недолговечно, поскольку нарциссический партнер в конечном итоге проявляет свои до сих пор скрытые эгоистичные и эгоцентричные наклонности. Когда облако страстной влюбленности рассеивается, отношения становятся дисфункциональными и, судя по всему, постоянными.

Отношения созависимого и нарцисса считаются взаимными и обоюдными. Это происходит не из-за одинакового уровня обмена отзычивостью, но потому, что оба облегчают друг для друга тяжелый психологический груз стыда, одиночества и ненависти к себе, который они носили всю свою жизнь. Каждый из них не может терпеть чувство одиночества, поэтому оба удовлетворяют свои дисфункциональные потребности через альянс, полный кажущихся дисфункциональных выгод. Например, нуждающийся в заботе нарцисс начинает разыгрывать свои помпезные фантазии о собственной важности с чутким партнером, который может воплотить их в реальность. Заботливый созависимый человек освобождается от пессимизма, беспокойства и страха, которые связаны с его глубинным ощущением собственной неполноценности и вытекающей из этого потенциальной возможности остаться навсегда одиноким и нелюбимым.

Созависимые становятся жертвой самоуверенной, силь-

ной и доминирующей личности патологического нарцисса, потому что они положительно воспринимают эти особенности. Сильные переживания созависимого, пойманного в сети страстной влюбленности, приводят его в состояние, в котором он не может отличить свою родственную душу от волка в овечьей шкуре, скрывающего свои губительные и подлые черты характера. Хотя они специально не ищут себе нарциссических романтических партнеров, они, к сожалению, то и дело оказываются в их компании.

Притяжение противоположностей: взгляд со стороны нарцисса

Как и их созависимые партнеры, патологические нарциссы естественным образом притягиваются к людям, которые совместимы с их уникальным, но дисфункциональным типом личности. Они сразу же начинают чувствовать себя комфортно, удобно и безопасно с потенциальным возлюбленным, который нравится им на сознательном уровне и заставляет чувствовать себя привлекательными и желанными. Нарциссы особенно заинтересованы в тех, кто положительно реагирует на провокационный, смелый и соблазнительный образ плохого парня или плохой девочки с неприкрытым сексуальным подтекстом и биографией жертвы невзгод, превратностей судьбы и несправедливого обращения.

Естественная склонность патологических нарциссов к эгоизму, эгоцентризму и поиску признания притягивает их к партнерам, которые возведут их на пьедестал. Так как они очень гордятся практически всем, что делают, и наслаждаются возможностью похвастаться собой, нарциссы тянутся к людям, которых восхищает их постоянно растущий список достижений и достоинств. Возлюбленный, который позволяет им оставаться в роли самого важного человека на свете, укрепляет их ложное чувство собственного достоинства, которое от одного слова критики может пошатнуться. Когда

их возлюбленный дает им возможность почувствовать себя важными, уважаемыми и контролирующими все вокруг, нарциссы ошибочно принимают это за настоящую и всеобъемлющую любовь. Нарциссы бессознательно предпочитают созависимых партнеров, потому что они не сместят их с пьедестала мнимого совершенства.

Патологические нарциссы находятся на незнакомой территории, когда их окружают люди с похожими нарциссическими чертами или психологически здоровые индивидуумы с адекватным чувством собственного достоинства. Такие люди заставляют нарциссов чувствовать себя осуждаемыми, непонятыми и неполноценными, из-за чего они легко выходят из себя. Когда нарциссы встречают привлекательного созависимого человека, они воспринимают его заботливые и жертвенные действия как ангельское, идеальное и крайне волнующее поведение. Искренняя склонность созависимого к заботе, проявлению чувствительности, эмпатии и терпению идеально сочетается с постоянной потребностью нарцисса во внимании, признании и превозношении.

Добровольный отказ созависимого от власти и контроля в отношениях является явной жертвой и становится основой для убеждения нарцисса, что это его *родственная душа*. Мечта всей их жизни быть любимыми, окруженными заботой и уважением наконец осуществилась. Созависимый является идеальным романтическим партнером, потому что его самопожертвование помогает нарциссу и дальше скры-

вать свой подсознательный стыд, ненависть к себе и одиночество. Помимо этого, они испытывают ощущение эмоциональной свободы, ведь им не нужно переживать о том, как бы не расстроить партнера своими неприятными нарциссическими особенностями.

Искренняя склонность созависимого к заботе, эмпатии и терпению идеально сочетается с потребностью нарцисса во внимании, признании и превозношении.

Пожалуйста, обратите внимание: не все противоположные типы личности совместимы в отношениях. Когда противоположные и отличные друг от друга личностные характеристики не находятся в балансе, очень маловероятно, что индивидуумы сформируют близкие отношения. Если это и произойдет, такая связь скорее всего будет нестабильной или недолговечной. Без совместимости противоположных личностных характеристик отношения не будут приносить удовлетворение и взаимовыгоду. Другими словами, без бонуса от различий партнеров романтическая или личностная связь не сможет продлиться долго. Такие отношения, как правило, заканчиваются конфликтом или просто сходят на нет.

Инверсивная динамика притяжения

Естественное притяжение к противоположным личностным характеристикам – это *инверсивный процесс*. Словарь Мерриам-Вебстер определяет термин «инверсивный» как «обратный по порядку, природе и производимому эффекту».

Инверсивная динамика притяжения основана на пропорционально противоположных (или дихотомических) личностных характеристиках. Друзья, которые являются противоположностями, но при этом совместимыми личностями, инверсивно притягиваются друг к другу из-за своих различий, которые сочетаются друг с другом. Сбалансированное инверсивное притяжение парадоксально по своей сути, так как оно требует идеально совместимых различий. Например, помешанного на чистоте человека может привлечь неорганизованный и неряшливый партнер. Хотя обоих могут раздражать очевидные недостатки другого, они к ним адаптируются из-за неотъемлемых выгод в сочетании их противоположных личностных характеристик.

Так же как полные противоположности притягиваются друг к другу, то же происходит и со слабо выраженными противоположностями. Чтобы союз слабо выраженных противоположностей был успешным, необходим баланс в полярных личностных характеристиках. Например, слегка стесни-

тельная и социально замкнутая личность и в меру открытый и чувствующий себя уверенно в обществе человек с большой долей вероятности смогут сформировать комфортные дружеские отношения. В этой странной, но естественной дружбе различия могут приводить к эпизодическим умеренным ощущениям дискомфорта и конфликта, но в целом оба будут чувствовать себя безопасно и хорошо в рамках этих отношений. В такой комбинации отношения длятся до тех пор, пока оба человека получают от них выгоду. Такая дружба, вероятнее всего, пройдет испытание временем.

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.