



ЮЛИЯ ПИРУМОВА
ПСИХОТЕРАПЕВТ, PSY-БЛОГЕР

ХРУПКИЕ ЛЮДИ

ТАЙНАЯ ДВЕРЬ В МИР НАРЦИССОВ

Юлия Пирумова
Хрупкие люди. Тайная
дверь в мир нарциссов
Серия «Топ expert. Практичные
книги для работы над собой»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51806817

Хрупкие люди : [тайная дверь в мир нарциссов] / Юлия Пирумова.:

Эксмо; Москва; 2020

ISBN 978-5-04-104145-8

Аннотация

«Хрупкие люди» – это книга-путеводитель по миру нарциссизма. Миру, где каждый из нас вынужден создавать себе сверхценность и поддерживать хрупкую самооценку, рискующую в любой момент расколоться на фоне вездесущего «успешного успеха».

Автор книги, практикующий психотерапевт и популярный psy-блогер Юлия Пирумова, исследует феномен нарциссизма, попутно реабилитируя само понятие и развенчивая мифы и «страшилки» о нарциссах. С помощью упражнений и опросников автор предлагает читателю поработать с типичными проявлениями нарциссического характера: тотальной

неуверенностью в себе, фоновой тревогой, прокрастинацией, страхом близости и др.

Шаг за шагом, глава за главой следуя за Юлией и ее главной героиней – Маленькой Нарциссочкой, вы сможете:

[u]перестать сравнивать себя с другими;
отказаться от беспощадной критики в собственный адрес;
прекратить предъявлять к себе и окружающим нереалистичные требования;

спокойно реагировать на успехи и достижения других людей;
разобраться в причинах охлаждения в отношениях;
восстановить самоуважение

и в целом выносить «невыносимую тяжесть бытия».[/u]

«У каждого из нас есть нарциссическая травма той или иной степени. Нарциссизм вас касается, если вы стыдитесь себя, не можете признать себя ценным, прячете подлинные чувства и показываете то, что, как вам кажется, должно понравиться окружающим. Юлия методично, глава за главой, разъясняет, что нарциссы – это не диагнозы. Это люди, которые страдают, нуждаются и боятся. Нарциссы – это все мы. Многие читатели найдут в книге поддержку в понимании и принятии себя», – Вероника Хлебова, экзистенциальный психотерапевт, популярный psy-блогер.

«Главная проблема и одновременно герой нашего времени – зеркало. „Хрупкие люди“ – удивительно современная книга, потому что это книга про нас перед зеркалом. Автор отправляет нас в захватывающую одиссею по нарциссизму и даёт практический курс по работе с собственным отражением – самооценкой. И, как это всегда бывает в случае с зеркалом,

в этой прекрасной книге внимательный читатель обязательно узнает себя», – Олег Батлук, культуролог, автор книг, блогер.

Содержание

Предисловие	11
Введение	13
Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки	14
Многоликий нарциссизм	17
«Внутреннее ухо» самооценки	19
Зачем человеку нарциссизм?	23
Шкала нарциссизма	26
Нарциссическая уязвимость	30
Нарциссические люди	33
Нарциссические способы обращения с собой	35
Хрупкость самооценки и как мы к этому приспосабливаемся	37
«Жалкое подобие»	43
Опросник для обнаружения нарциссической дефицитарности	45
Корона как защита от уязвимости	50
Суть нарциссизма в первом приближении	54
Часть I	56
Глава 1	60
Глава 2	66
Нарциссизм – это «травма нелюбви»	69
Ненужность и эмоциональная депривация	72
Психологическая незрелость родителей	73

Эмоциональная эксплуатация ребенка	77
Небезопасная зависимость от взрослых	79
«Исцеляющая фантазия» нарциссов	81
Нарциссический голод	83
«Дыра» в отражении	85
Нереалистичные требования	87
Резюме. Нарциссическая адаптация к условиям детства	89
Часть II	92
Глава 3	93
Как живет дефицитарному нарциссу?	94
Глава 4	99
Ощущение внутренней пустоты	99
Нарциссическая ненасыщаемость	102
Идеал «Я»	109
Внутренний критик	116
Ощущение собственной ничтожности	124
Неустойчивость самооценки	129
Самообесценивание	136
Неспособность прилагать усилия	139
Нарциссическая прокрастинация	143
Синдром самозванца	149
Нарциссическая депрессия	153
Неспособность получать удовольствие и радость от жизни	158
Херофобия	162

Скука	166
«Жизнь проходит мимо»	169
Резюме	174
Глава 5	176
Всемогущество	177
Убеждение «Претендуешь – соответствуй»	180
Всемогущий контроль	184
Нарциссические стандарты	188
Фантазия о собственной исключительности	195
Невозможность признать свою неудачу	201
Борьба с реальностью	204
Идеализация взрослости	206
Идеализация	210
Нарциссическое обесценивание	213
Нарциссическая изоляция	216
Контроль над чувствами и рационализация	220
Обесценивание желаний и потребностей	223
Моральный нарцисс выше человеческого страдания в принципе	225
Резюме	226
Глава 6	228
Нарциссическая злость	230
Нарциссическая гордыня	234
Страх оказаться обычным человеком	239
Страх быть слабым	245
Отношение к регрессу	247

Страх отвержения	250
Нарциссическая зависть	254
Страх зависти (как проекция)	259
Нарциссический стыд	261
Нарциссическая тревога	264
Резюме	266
Часть III	268
Глава 7	272
Ощущение собственной неуместности	272
Глубокая отчужденность от людей	275
Поиски причастности к отношениям с людьми	277
Зависимость от идеальной любви	279
Отсутствие опоры на опыт удовлетворяющих отношений	282
Искаженные представления об отношениях	285
Нереалистичные ожидания в отношениях	287
Страх близких отношений	290
Нарциссические защиты против близких отношений	292
Зависимость от нарциссического ресурса в отношениях	294
Обесценивание своей потребности в отношениях	298
Сильная бессознательная нужда в отношениях	301

Отсутствие эмпатии к людям в отношениях	303
Небрежность дефицитарного нарцисса по отношению к себе	305
Парадокс «всеядности»	307
Желание контроля над отношениями	309
Желание сильных реакций на свою личность	311
Невозможность быть в горизонтальных отношениях	314
Нарцисс-спасатель, или «белое пальто»	317
Страх зависимости в отношениях	319
Опасение быть использованным	321
Скука в отношениях	323
Желание переделать партнера	326
Ощущение униженности от потребности в помощи и поддержке	328
Резюме	331
Часть IV	333
Глава 8	338
Глава 9	346
Сочувствие к себе/жалость	350
Зависимость	356
Горе	360
Бессилие	363
Обыкновенность	370
Резюме. Нарциссический кризис	372

Юлия Пирумова

Хрупкие люди: [тайная дверь в мир нарциссов]

Предисловие

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

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

остальные, кто такими особенностями не обладает.

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

Введение

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

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

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

Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки

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

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

¹ Esquire.ru.

кальным...

«Все» или «ничего».

«Совершенство» или «ничтожество».

«Идеал» или «лузер».

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

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

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

время.

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

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

Многоликий нарциссизм

Все знают, кто такие нарциссы.

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

Но не таких, про кого вам без усталости рассказывают авторы, обличающие нарциссизм. И вовсе не тех, кто победоносно несет на голове нарциссическую корону всемогущества,

эгоизма и великолепия. В противоположность тем, кто ярко показывает нарциссическую патологию, нас сейчас окружают другие нарциссы. Они не будут вас унижать и демонстрировать, какие они прекрасные и насколько лучше вас. Все ровно наоборот! Их нарциссизм тоже ранен. Но вместо выпячивания себя такие нарциссы выбрали другую стратегию адаптации. На первый взгляд, эти люди не имеют к нарциссизму вообще никакого отношения. Однако это они. «Тайные» нарциссы. Люди, которые обладают невероятной хрупкостью самооценки и пустотой в области представлений о себе.

Они маскируются и прячутся.

Они стараются никому не показывать свою ущербность.

Их вечный спутник – тотальная неудовлетворенность собой и низкая самооценка.

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

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

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

Они боятся близких отношений, но и одиночество их пугает.

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

«Внутреннее ухо» самооценки

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

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

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

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

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

В хорошем вестибулярном аппарате есть масса нервных окончаний, которые сигнализируют об изменении в среде. Так и здоровая самооценка регистрирует все, что происходит внутри и вовне: замечает и хорошее, складывая его в копилку личной ценности, и плохое, пытаясь это исправить, компенсировать или в крайнем случае вытеснить.

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

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

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

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

Зачем человеку нарциссизм?

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

Натаниэль Бранден²

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Шкала нарциссизма

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

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

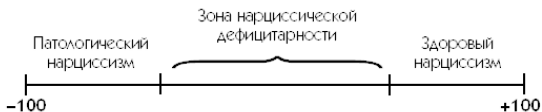


Рис. 1. Шкала нарциссизма

Приняв точку $+100$ за нарциссическую норму, мы будем мысленно двигаться левее. Представьте, что если в правой

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

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

А теперь я с интонацией экскурсовода скажу вам:

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

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

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

творить, любить и работать...

Нарциссическая уязвимость

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

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

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

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

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

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

Мы отчаянно пытаемся соответствовать, но у нас не получается.

Мы боимся близости. Мы боимся отвержения.

Мы боимся потерять контроль над чувствами.

Мы боимся потерять контроль.

Мы боимся потерять.

Мы боимся...

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

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

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

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

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

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

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

Но у нас не всегда это получается.

Мы просто «хрупкие» люди.

Нарциссические люди

Что же такое – быть современным нарциссом?

Известный психоаналитик Нэнси Мак-Вильямс³ считает, что «людей, личность которых организована вокруг поддержания самоуважения путем получения подтверждения со стороны, психоаналитики называют нарциссическими... Для некоторых из нас озабоченность “нарциссическим запахом” или поддержанием самоуважения затмевает другие задачи настолько, что в этом случае нас можно считать занятыми исключительно собой. Термины “*нарциссическая личность*” применяются именно к такой диспропорциональной степени озабоченности собой, а не к обычной чувствительности к одобрению или критике».

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

Это значит тонуть в почти ежеминутной тревоге, что вокруг проплывают гигантские возможности и все – мимо. И что у всех получается вырасти, взобраться и вскарабкаться,

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

и только у меня ничего нет, а должно было быть все, потому что я «особенная» (или «особенный»).

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

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

Это значит все время чувствовать уныние и скуку.

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

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

Нарциссические способы обращения с собой

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

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

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

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

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

Мы нападаем на отдельные части себя, например на зависимую, любящую, нежную, расслабленную, нуждающуюся

части и прочие.

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

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

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

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

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

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

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

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

Хрупкость самооценки и как мы к этому приспособляемся

Наше поколение в ужасе от мысли о том, чтобы быть увиденным, и в еще большем ужасе от мысли о том, чтобы остаться неувиденным.

Джеффри Эпштейн⁴

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

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

Это отказ признавать свои ограничения и недостатки.

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

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

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

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

⁴ Джеффри Эпштейн – американский финансист и филантроп.

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

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

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

неадекватно завышенная самооценка. Это *избыточный нарциссизм* в действии, дающий его обладателям неадекватную оценку собственной значимости в мире.

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

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

Не без страдания и злости, конечно, но человек отказывается от своих фантазий избыточного нарциссизма, оставляя себе вполне адекватный образ себя и согласие со своими реальными возможностями и ограничениями. Тем же, кто «зависает» в таком нарциссизме, необоснованная самоуверенность и амбиции не добавляют спокойствия и счастья. С возрастом все меньше удается игнорировать реальность, а подтверждением собственной ценности для себя и для окружающих должны стать вполне конкретные достижения и успехи.

хи у каждого в своей области (будь то семья, дети или карьера в той сфере, где человеку нравится). И самым главным критерием будет удовлетворяющая, реализованная со многих сторон человеческая жизнь. Поэтому пораженный вирусом избыточного нарциссизма человек имеет шанс встретить старость сварливым, гневающим на весь мир и всеобщую несправедливость человеком. Это будет его ценой за то, что он не согласился признать свой реальный «размер», продолжая фантазировать о необыкновенной уникальности и значимости.

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

Дефицитарные нарциссы – это тотально неудовлетворенные собой люди, чего бы они ни достигли или ни сделали. Они игнорируют реальность, в которой они имеют какие-либо способности,

возможности и таланты, и транслируют поведение, связанное с собственной незначительностью.

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

Им присущи:

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

Следует отметить, что внутренние «дыры» есть и в том и в другом случае. Только избыточные нарциссы до сих пор надеются и верят, что если как следует постараются, то покорят реальность своей грандиозностью, а скрытые нарциссы застряли в безнадежности: восстановить себя до хорошего и

полноценного не получается настолько, что остается только одно – зависать в стыде и безуспешно пытаться маскироваться под нормального человека.

«Жалкое подобие»

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

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

Может показаться, что дефицитарные нарциссы – это сплошь самопринижающиеся нытики и жертвы, которые только и делают, что сидят и жалуются на жизнь. Это вовсе не так! В своей практике я регулярно встречаю объективно

очень успешных мужчин и женщин, которые достигли многого и продолжают пробивать свой потолок. Они ни секунды не сидят на месте, все время занимаясь чем-то, работая или получая новое образование. Они хорошо зарабатывают, у них довольно хорошие семьи.

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

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

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

Опросник для обнаружения нарциссической дефицитарности

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

Отвечайте просто «да» или «нет», не сосредотачиваясь долго на обдумывании. И поверьте: даже если вы ответите утвердительно на большинство вопросов этого теста, это не значит, что вы «махровый» нарцисс. Просто нарциссическая область вашей личности достаточно уязвима в силу обстоятельств вашей жизни. И про это мы будем подробно говорить дальше.

А пока... наслаждайтесь!

Утверждения, связанные с самооценкой

- Моя самооценка очень зависит от того, что сейчас происходит в моей жизни.
- Неприятности и неудачи надолго погружают меня в ощущение собственной неполноценности.
- Я редко чувствую себя достойным и уважаемым человеком.
- Я все время сомневаюсь, есть ли во мне что-нибудь цен-

ное и значимое для людей в моем окружении.

- Я часто чувствую свою неуместность в контакте с людьми.
- Я постоянно не дотягиваю до того идеала, который сам для себя устанавливаю.
- Я не могу найти в себе ничего, что делало бы меня уникальным среди других людей.
- У меня нет никаких достоинств, которыми бы я мог гордиться.
- Я не знаю, в чем мои сильные стороны.
- Я не знаю, за что меня можно было бы любить, ценить или уважать.
- Я прихожу в отчаяние, когда думаю, что я обыкновенный человек, один из многих.
- Я часто сравниваю себя с другими людьми. И не в свою пользу.
- Успехи других людей выбивают меня из колеи. На их фоне я быстро проваливаюсь в ощущение унылого ничтожества.
- Если я понимаю, что в чем-то хуже других людей, то это погружает меня в ощущение ничтожества.
- Я постоянно критикую себя и обесцениваю то, что сделал и чего достиг.
- Я думаю, что если люди разглядят, кто я есть на самом деле, то навсегда разочаруются ко мне.
- Во взглядах людей на меня я чаще вижу критичность и

оценочность, чем доброжелательность и интерес ко мне.

- Из-за своих недостатков и допущенных жизненных ошибок я гораздо хуже, чем окружающие меня люди.
- Мои достижения и успехи никак не убеждают меня в том, что я обладаю достаточным уровнем компетенции и профессионализма.
- Я часто ощущаю себя самозванцем и боюсь, что это станет очевидно окружающим.

Убеждения, связанные с отношениями с людьми

- Я часто ловлю себя на мысли, что мне гораздо лучше без людей, потому что тогда могу избежать стыда.
- В окружении людей я часто чувствую, что со мной что-то не так.
- Я верю, что вокруг меня нормальные люди, но я точно не один из них.
- Я не люблю конкуренции. В ней есть высокий риск оказаться хуже кого-то.
- Я не могу представить, чтобы кто-то снисходительно отнесся к моим недостаткам. Лучше для меня было бы ни в коем случае их не показывать.
- Если я признаю, что во мне много достоинств, то мне придется все время соответствовать и быть в напряжении, чтобы не разочаровать окружающих.
- Больше всего на свете я боюсь зависимости от других

людей.

- Просьбы унижают меня. Было бы хорошо, если бы люди сами, по своему желанию делали для меня то, что мне нужно, потому что я в свою очередь делаю для них максимум.
- Я не могу понять, зачем отношения, в которых у нас нет взаимной пользы друг от друга.
- Моя цель – не нуждаться в других людях и справляться со всем самому.

Ментальные установки

- Меня часто охватывает тревога, что нельзя расслабляться и надо двигаться вперед, иначе я так и останусь «ником».
- Я должен постоянно доказывать себе, что многое могу, чтобы ощущать, что со мною все в порядке.
- Меня не удовлетворяют достижения и успехи. Как только я поднялся на очередную ступеньку, я должен быстро двигаться дальше.
- Я очевидно хуже справляюсь со своей жизнью, чем окружающие меня люди.
- Критерии успеха в жизни – красота, сила, богатство и власть.
- Я считаю, что умные люди не допускают ошибок в жизни.
- Я думаю, что если как следует постараться, то можно управлять событиями в своей жизни.
- Я не могу смириться с тем, что в моей жизни произо-

шли некоторые события. Я хотел бы для себя другую историю жизни.

- Я думаю, что зависимость унижает человека.
- Привязанность делает людей зависимыми друг от друга, а это опасно.
- Удовольствие не имеет никакого значения, если не приносит пользы.
- Не стоит начинать новое дело, если на сто процентов не уверен в результате.
- Если я взялся за дело, то буду требовать от себя его идеального выполнения, даже если это истощает меня.

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

Корона как защита от уязвимости

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

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

Каждый из нас хочет быть хорошим для себя и для других. Каждый из нас хочет нравиться и быть любимым. Каж-

дый из нас имеет внутри ядро, вокруг которого образуется наше личное царство ценности и значимости. Оно образуется не само по себе, а расцветает как сад, когда за ним хорошо ухаживают. Человеческое «Я» рождается в условиях привязанности к близким, зависимости от взрослых, заботы и любви самых дорогих людей. Если ребенка не любить, заставлять его быстрее вырасти или не давать ему эмоционального питания, он, конечно, физически вырастет. Но всегда адаптируется к такому отношению, приобретая те или иные особенности характера...

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

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

С тех пор он вынужден жить:

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

При этом он требует от себя сильно, мудро и по-взрослому

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

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

Сможем ли мы изменить что-то в нашем психоаналитическом понимании, чтобы принять их полностью?» – писал известный французский психоаналитик П. К. Ракамье в книге «Страдать и выжить в парадоксах».

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

Суть нарциссизма в первом приближении

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

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

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

Люди почти что верят в фантазию, что им не досталось от родителей похвалы и восхищения. На самом деле там, скорее всего, горестная потеря любви. И она закрыта вот такой, более понятной нуждой, которая позволяет остаться выше этой

глубинной боли, причиненной нелюбовью... «Я ищу восхищения» – это значит почти что: «Я пытаюсь не вспоминать то время, когда я запретил себе любить. Когда я выбрал не хотеть, чтобы меня любили, потому что это безнадежно. Я хочу забыть то, что я хочу любви... Но я не могу... Дайте мне хотя бы восхищения...»

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

Часть I

Как из детей получаются нарциссы?



Но прежде, чем я буду рассказывать про этот серьезный

психический феномен на примере самого древнего нарцисса на земле, я хочу вас познакомить с главной героиней этой книги.

Знакомьтесь: Маленькая Нарциссочка.

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

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

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

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

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

Однажды Маленькая Нарциссочка захотела стать авторкой. У нее была гениальная идея собственной

колонки в журнале. Но воплотить ее настолько гениально, как было задумано, ей оказалось не под силу. Поэтому она просто не написала ни единой строчки.

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

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

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

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

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

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

Маленькая Нарциссочка – это многоликий образ, в кото-

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

Глава 1

Миф о Нарциссе

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

Я решила исправить эту досадную несправедливость и за-

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

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

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

Первый: обстоятельства его рождения и отношений с ма-

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

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

И тут Нарциссу не посчастливилось в третий раз. В него влюбилась нимфа Эхо, которая, как вы знаете, тоже не может ничего от себя сказать, а лишь повторяет за кем-то ска-

занные последние слова. При встрече Нарцисс говорит ей: «Кто здесь?» – а она откликается: «Здесь». «Иди ко мне, будем друзьями», – говорит Нарцисс. «Друзьями», – отвечает Эхо. Все, что она может делать, – это лишь вторить, но не внести ничего своего. И так Нарцисс снова оказывается без надежды. Это никак не может дать ему того, что он так ищет в любом контакте: знания про самого себя, своего отражения в чужих глазах и словах.

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

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

*Жажду хотел утолить, но жажда возникла другая!
Воду он пьет, а меж тем – захвачен лица красотой.*

*Любит без плоти мечту и призрак за плоть принимает.
Сам он собой поражен...*

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

Он – это я!

Понимаю.

Меня обмануло обличье!

Страстью горю я к себе...

Все, чего жажду, – со мной.

От богатства я стал нищим.

О, если только бы мог я

С собственным телом расстаться!»⁵

Нарцисс всю жизнь был лишен возможности наслаждаться тем, чтобы быть самим собой, обладать богатством собственной личности, о котором он не имел понятия. Его внутренняя красота осталась не освоенной, не распознанной. Потеряв надежду отразиться в ком-то живом, он обретает иллюзию узнавания себя в мертвой глади озера. И вот он глядится в ручей, желая вобрать в себя то, чем наделен тот, кого

⁵ Стихи приводятся из Овидия в переводе Теда Хьюгса. – Прим. ред.

он видит в отражении. Он хочет слиться с образом, чтобы стать тем, кем он является. Он сам стал тем, от кого зависит его прекрасный образ.

Глава 2

Драма Нарцисса

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

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

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

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

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

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

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

Все окружающие люди нужны нарциссу, чтобы они распознавали, что есть у него внутри.

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

Вот как можно описать совокупность этих обстоятельств:

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

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

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

Нарциссизм – это «травма нелюбви»

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

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

Все это родители, к которым невозможно безопасно привязаться. Которых небезопасно любить. Рядом с которыми

надо быстро прекратить нуждаться в их поддержке, заботе, внимании и понимании. И ребенок, наталкиваясь на равнодушие к себе или на вышеперечисленные качества родителей, «прерывает» все свои нормальные и естественные потребности. Он запрещает себе:

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

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

взрослым, не нуждающимся в другом человеке, справляющимся с непростыми задачами.

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

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

Ребенок изначально любит своих родителей, какими бы они ни были. Потом, когда лишения и отвергнутость доходят до его сознания и становятся реальностью, он еще какое-то время продолжает верить, что его любви хватит, чтобы расколдовать их. Когда же уровень боли из-за невидимости и ненужности достигает критического уровня, ребенок запрещает себе любовь. Со всеми вытекающими. Запрещает нуждаться и зависеть от любви родителей. Не на сознательном

уровне, конечно. Это всегда бессознательное решение, которое погружает душу в холод. Считайте, что это как поцелуй Снежной королевы, обволакивающий льдом сердце маленького Кая.

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

Ненужность и эмоциональная депривация

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

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И у нее была очень непостоянная Мама, которая то

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

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

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

Психологическая незрелость родителей

Прекрасная книга Линдси К. Гибсон, психолога с почти 40-летним стажем, «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей» в подробностях описывает феномен родительской незрелости и ее последствий для психики детей. Как следует из названия, Линдси Гибсон останавливается именно на эмоциональной незрелости.

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

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

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

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И когда ее обижал кто-нибудь, то родители почему-то ее не защищали. А отправляли ее саму разбираться.

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

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

сто понимать и видеть, какие последствия для детей несут эти особенности личной незрелости.

Вырастая в окружении психологически незрелых родителей, ребенок неизбежно расплачивается:

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

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

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

«Эмоциональный труд – это затраты времени, усилий и энергии, направленные на то, чтобы... понять и удовлетво-

ритель эмоциональные потребности другого. Под эмоциональными потребностями я понимаю человеческую потребность чувствовать себя желанным, ценным и любимым объектом чьей-либо заботы. Эмоциональные потребности человека часто остаются невыраженными или неосознанными... его главная цель – дать человеку возможность почувствовать себя желанным, ценным, любимым и или ощутить чью-либо заботу». Харриет Фраад⁶.

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

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

Психика нарцисса формируется там, где близкие не совершают такого труда в отношении своего ребенка. Взрослая психика родителей не трудится эмоционально рядом: его им-

⁶ Харриет Фраад – активистка феминистического движения, психотерапевт и гипнотерапевт.

пульсы, аффекты и влечения не встречают понимания, принятия и зрелой эмоциональной обработки. Ребенок остается один на один со всеми волнами своих переживаний, пытаясь не просто справиться с этим, а «победить» то, что, во-первых, доставляет дискомфорт, а во-вторых, не встречает естественного внимания со стороны окружения.

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

Эмоциональная эксплуатация ребенка

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

В книге «Нарциссическая семья: диагностика и лечение» авторы Стефани Дональдсон-Прессман и Роберт М. Прессман прекрасно иллюстрируют этот феномен. Они пишут: «В нарциссической системе семейных отношений схема удовлетворения эмоциональных потребностей переворачивается с ног на голову: если в здоровой семье родители стараются

удовлетворить эмоциональные потребности детей, то в нарциссической семье обязанностью детей становится удовлетворять эмоциональные нужды родителей».

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

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

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

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

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

только дочь ее может понять и пожалеть.

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

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

Небезопасная зависимость от взрослых

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

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

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

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

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

Папа Маленькой Нарциссочки очень любил Ницше.

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

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

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

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

«Исцеляющая фантазия» нарциссов

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

Автор называет это верование *исцеляющей фантазией*. Она состоит из ожиданий и надежд, при каких условиях можно было бы получить от родителей любовь и удовлетворение своих потребностей. Мои клиенты часто знакомят меня с такими фантазиями: «Если бы у меня получилось вести себя правильно (лучше объяснить, больше стараться, поработать над собой, вылечиться...), то у меня получилось бы сделать наши отношения лучше (понравиться тебе, мама,

получить твою любовь, поддержку, расколдовать тебя и прочее). И вот кажется, что у нарциссических людей есть в этом кое-какие особенности. Заглядывая внутрь, мы можем обнаружить, что надежда на любовь в них когда-то впала в кому или уснула летаргическим сном. В любом случае – впала в беспмятство. В смысле она такая бессознательная, что и не достучаться. А их исцеляющая фантазия работает по принципу: «Если бы я смог, то мог бы обойтись вообще без всякой вашей любви». Или: «Если бы у меня получилось, то вы бы все меня любили, а я бы в этом не был от вас зависим».

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

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

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

И эта исцеляющая фантазия имеет лицевую сторону и изнаночную. На поверхности у нарцисса как будто бы лежит:

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

Нарциссический голод

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

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

- теплые руки, качающие малыша;
- обращенный на ребенка ласковый взгляд мамы;
- забота о его комфорте и удовольствии;
- мимика, отражающая переживания мамы в отношениях с ребенком;
- вся поддержка – словами, взглядом и действиями, обращенная к ребенку, начиная с тех моментов, когда он начинает осваивать этот мир;
- слова восхищения ребенком и радости от того, что он

такой, а не какой-нибудь другой;

- и многое-многое другое.

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

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

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

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

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

При этих условиях наше нормальное человеческое «Я» становится для нас самих хорошим и ценным. Будучи объектом чужой заботы, любви и внимания, мы обретаем ощущение себя, своих возможностей и ограничений. Если же всего этого с нами не происходит, наша «нарциссическая копилка» не наполняется, а душа не питается ценностью, то мы выходим в мир «голодными». Наш *нарциссический голод* вынуждает нас постоянно искать подтверждение своей ценности, важности и даже грандиозности, потому что насытиться простым человеческим откликом на себя становится попросту невозможно. *Дефицитарному нарциссу* требуются тонны собственных грандиозных подвигов и гениальных проектов,

чтобы он мог успокоиться и расслабиться. И в ответ на все это он ожидает невероятной инициативы со стороны окружения, которое должно заметить, оценить и восхититься тем, что он сделал и достиг.

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

Он возникает вокруг «неслучившихся событий».

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

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

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

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

«Дыра» в отражении

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

*И любой ценой ищет контакта.
Хьяльмар Зодерберг, шведский поэт*

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

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И в детстве она была очень хорошенькой.

Но мама боялась за будущее дочери и для профилактики все время ее критиковала. То нос

большой в бабушку, то ноги толстые в дедушку.

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

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

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

Нереалистичные требования

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

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

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

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И ее очень сильно хвалили, когда она справлялась с чем-то очень тяжелым и даже неподъемным. Например, в 5 лет пойти с маленьким братом туда, не знамо куда, и принести без денег то, не знамо что, и чтобы на всю семью хватило.

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

Выносить обыкновенность своего ребенка совершенно невозможно. Поэтому в нем обязательно нужно открыть таланты и двигать его к свершениям и выдающейся жизни. Но задавать нереалистичные ожидания – еще полбеды. Хуже приходится ребенку, когда он должен достигать всего без какой-либо поддержки. Требование обычно звучит так: сна-

чала добейся, потом приходи с результатами. При этом не может быть и речи, что у ребенка есть законные потребности быть увиденным и поддержанным в своих трудностях – на то он и ребенок. Таким образом, будущий нарцисс должен вырастить себя до требований родителя и не надеяться на то, что он имеет право на помощь в этом.

Резюме. Нарциссическая адаптация к условиям детства

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

Само отношение к нему как к неценному и неважному человеку со стороны близких или ощущение небезопасности вынуждали его тратить все свои психические ресурсы на защиту. У него не было возможности развить в себе нормальную уверенность в себе. Он был поглощен задачей сбегать себя на этом пути одиночества и отчужденности от людей. Он так и остался чужаком и неадекватным «пришель-

цем» с другой планеты, которого мир человеческих отношений манит и пугает одновременно. Он принял для себя множество решений, чтобы прервать связи с собой, со своими чувствами, с другими людьми. Но они все складываются в судьбоносный выбор, который и положил начало нарциссизму, одновременно закрывая для человека множество областей нормальной человеческой жизни. Они окажутся для него недоступными, с одной стороны, из-за отсутствия опыта и потому, что его опыт сближения с людьми был рано прерван, а с другой – из-за его поглощенности иной первоочередной задачей. Отныне все его силы, внимание и ресурсы будут направлены на самоутверждение и хоть какое-нибудь самообнаружение. Он жаждет этого как гарантии, что тогда он станет более адекватным, приспособленным для жизни, полноценным, способным сравниться с другими людьми.

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

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

души – повелитель жизни и смерти. Просто неудачливый...
За что он себя и наказывает.

Часть II

Дефицитарный нарциссизм. Что это такое?



Глава 3

«Пазлы» дефицитарного нарциссизма

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

В этой части мы будем рассматривать «пазлы» нарциссической личности, которая имеет большинство из представ-

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

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

Как живет дефицитарному нарциссу?

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

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Сначала она была просто маленькой девочкой, а потом выросла. И стала той самой нарциссочкой, у

которой те же самые проблемы, как и у большинства из нас. Неуверенность в себе, сложность с построением близких отношений, саботаж в достижении целей и многое другое.

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

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

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

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

Точка уязвимости нашей Нарциссочки – самооценка и все, что с ней связано. Она для себя всегда нехороша и местами даже ущербна, несмотря на все свои успехи и достижения. И она боится только одного: как бы это не стало очевидно кому-нибудь из окружающих. Ей

везде мерещится сравнение, оценивание и требование соответствовать. И она мастер в том, чтобы прятаться, не подходить близко и не подставляться под взгляды... И неизменно остается в одиночестве.

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

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

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

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

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

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

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

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

Я описываю четырнадцать из них:

- внутренняя пустота;
- нарциссическая ненасыщаемость⁷;
- идеальное «Я»;
- «внутренний критик»;
- ощущение собственной ничтожности;
- хрупкость самооценки;
- самообесценивание;
- неспособность прилагать усилия;

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

- нарциссическая прокрастинация⁸;
- синдром самозванца;
- нарциссическая депрессия⁹;
- скука;
- неспособность получать удовольствие и радость от жизни (ангедонизм);
- ощущение «жизнь проходит мимо».

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

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

Глава 4

Основы дефицитарности

Ощущение внутренней пустоты

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

Внутри этой дыры сквозняк и холод. Это тоже описывают нарциссы. Там не задерживается ничего, что случается с человеком. Никакие достижения, оценки, отклики, признание, отражения... Ничего! Все проваливается в черноту, и спустя годы человеку все так же не на что внутри опереться. Или попадает, но ненадолго, опять пропадая в недрах этой пусто-

ты. Он как не знал ничего про себя, так и не знает. Дыра засасывает все усилия и опыт. В ней пропадает все, как в Бермудском треугольнике. Человек искренне страдает от собственной пустоты, которую невыносимо выдерживать. Чтобы не сталкиваться с этими переживаниями, в ход идет все, что можно: социальные сети с разнообразной информацией, сериалы, шопинг, еда, алкоголь, секс и прочее. Многие пытаются справиться с этой дырой новым образованием, следующим, более успешным браком, беспорядочными знакомствами, переходом с работы на работу. Все доступные способы переключить внимание, чтобы не чувствовать тревогу о том, что внутри по-прежнему пусто и гулко.

Упражнение

Во многих тренингах по «выращиванию» уверенности в себе есть упражнение, в котором нужно выписать свои 10–20—30 достижений или выдающихся качеств. С одной стороны, это делать важно и нужно. Но с другой...

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

жизни. Так что само по себе это упражнение может не снижать, а увеличивать нарциссическую тревогу.

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

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

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

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

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

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

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

Ключ к упражнению

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

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

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

Нарциссическая ненасыщаемость

При помощи похвалы и внимания родители внушают нам, что нас понимают, любят, что

*нами восхищаются, закладывая тем самым основу
для нашей здоровой самооценки.*

Дональд Винникотт¹⁰

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

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Она была очень умной, красивой и даже талантливой.

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

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

Или никак не могла услышать...

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

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

Ну и самое главное. Окружающие не слепые и не немые. Они часто говорят нарциссам комплименты и восторгаются ими. Но обычных откликов дефицитарному нарциссу всегда недостаточно. Он сам не понимает, какого объема похвалы и восхищения ему было бы достаточно. Но тот, который он получает, это всегда что-то «не то». И пока он одной своей частью ненасытно требует признания и отражения в чужих

глазах, а другой презирует себя за эту зависимость от чужого взгляда и внимания, все остается по-прежнему. Он не насыщается, оставаясь голодным. А голод толкает его на новые «подвиги», которые он снова обесценивает. И так по кругу...

Для того чтобы «насытиться», нарцисс требует от себя еще больше достижений и прикладывает еще больше усилий. В его реальности это, во-первых, даст ему бесперебойную поставку восхищения, похвалы и признания от окружения. А во-вторых, сделает его неуязвимым и независимым от людей и обстоятельств. «Вы можете меня бросить или отвергнуть. То, чего я достиг и достигну, сделает меня или таким ценным, что вы не сможете так со мной поступить. Или с высоты свих достижений мне будет наплевать на то, что я для вас никто».

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

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

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

мира, потому что из всего мира может надеяться только на себя.

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

Упражнение

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

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

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

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

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

Ключ к упражнению

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

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

что получилось? А можно ли считать удовольствием то, что далось трудно?

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

С течением времени мне удалось сформулировать признаки взрослого достижения.

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

Итак, можно говорить о взрослом достижении, когда:

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

Мои достижения дарят мне **меня**, я обретаю больше воз-

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

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

Идеал «Я»

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

Фредерик Перлз¹¹

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

¹¹ Фредерик Перлз – основатель гештальт-терапии.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Я рожала своего ребенка по всем правилам, вместе с доулой, которая меня учила, как правильно дышать и тужиться. Перечитала кучу книг, терпела боль, не дала сделать ане-

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

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

Совершенство в материнстве, как и в любой другой области, рождает сплошной невроз. Причем у всех членов семьи... Стоит человеку начать требовать его от себя, то все, конец, пиши пропало. Хочет, например, женщина стать совершенной женой, так она повесит на себя все, предусмотрит все, вычистит все... а тут бац! Окажется, что соль забыла! И муж удивленно вскинет бровь: «Дорогая, где же соль?»

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

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

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

Упражнение

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

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

Я знаю, как обычно люди привыкли обращаться со своими достижениями. Чаще всего человек делает много. Но очень расточительно обращается со своим

«богатством». Вместо того чтобы копить свои успехи, люди очень типично с ними поступают.

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

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

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

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

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

Ключ к упражнению

Как ни странно, терапия переживания внутренней пустоты довольно проста. С клиентами мы с любопытством, бережным отношением к нарциссической уязвимости вместе внимательно смотрим в глубину личности человека. Мы как будто каждый раз совместно делаем открытия: «Ну надо же!

Смотри, а ты, оказывается, вовсе не пустой. Вон у тебя какой опыт есть. А вот тут смотри, на какие ценности ты опираешься. А вот это достижение почему ты от себя спрятал?» Ну и так далее. И через какое-то время, изучив все способы «уничтожения» своих настоящих опор в жизни, приложив усилия к тому, чтобы прекратить самоуничтожение, человек выращивает совсем новое ощущение себя. Одна клиентка со слезами на глазах рассказывала мне, что вдруг почувствовала, как много, оказывается, у нее внутри и как грустно, что она все это предпочитала не замечать и прятать от самой себя.

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

- В твердой опоре на реальность, основанной на констатации имеющихся шагов, успехов и достижений. Когда человек не игнорирует то, что он сделал, сколько усилий вложил и что на самом деле имеет.

- В способности говорить об этом с людьми, признавая свой вклад в достигнутое и полученное.

- В возможности испытывать гордость за сделанное.

- В понимании того, что жизнь разнообразна и наряду с успехами и достижениями есть масса неудач и шагов, которые ни к чему не привели.

- В сравнении себя с другими не для того, чтобы обнаружить свое превосходство или ущербное положение, а для поиска возможностей двигаться дальше и сотрудничать с теми,

кто делает что-то лучше.

Внутренний критик

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

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

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

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

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

Она должна: полностью понимать и удовлетворять все детские нужды (эмоциональные, физические и прочие),

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

В реальности все это в совокупности недостижимо или должно, по крайней мере, «уравновешиваться» качествами обычной, имеющей ограничения женщины. Но для матери-нарцисса невозможно себе представить, что она всего лишь обычная мать. Для нее этого недостаточно, потому что просто быть хорошей – это практически быть плохой, потому что ее критик обесценивает все, что недотягивает до совершенства. Опасность *внутреннего критика* не только в том, что он устанавливает нереалистичные сверхтребования, которым человек должен соответствовать. Гораздо страшнее то, как он с яростью и ненавистью обрушивается на самооценку человека в случае несоответствия этим идеалам, мгновенно низвергая его в яму стыда и позора. Человек клеймит себя словами «неудачник», «лузер», «ничтожество». Ну и по мелочи: «я не справился» и «я ни на что не гожусь». Сопrotивляться влиянию критика нарцисс практически не может. Точно так же, как он полностью бывает

охвачен идеями о своей идеальности, он тотально погружается в ничтожность, ощущая невозможность этим идеалам соответствовать.

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

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

бя великолепно со всем справляться, хотя ресурсов внутри на это практически не накоплено.

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

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

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

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

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

Упражнение

Для начала небольшой профессиональный анекдот.

Психиатр говорит пациенту:

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

вы теряете контакт с реальностью.

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

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

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

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

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

что есть у вас в наличии.

Ключ к упражнению

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

«Вот сферы, в которых я нападаю на себя:

“Ты же голодранец!” (с).

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

“Женственная женщина”.

Я должна быть такая вся принимающая все с любовью, легко отдающая с радостью, любовь и окситоцин должны брызгать от меня метра на три, а лучше на пять, во взгляде загадка, в волосах цветы, в промежности тренажер по вум-билдингу и мультиоргазмы, как же без них. Роды тоже оргазмические, конечно же. Мужчину вдохновляю на подвиги

одним только присутствием. По факту все иначе. Убилась об это очень больно и много раз.

Проанализировала список и увидела, что современный информационный поток – просто золотая жила для нарцисса, чтобы построить идеал и убеждаться потом, что ты ничтожество. Ведь большую часть я взяла извне: книги, тренинги, курсы, семинары, статьи. Все обещают наконец-то приблизить к идеалу, но в итоге просто зарабатывают очень хорошо на моем недовольстве собой. Это же бред! Во мне живет просто псих какой-то! Это невозможно даже по каждому отдельному пункту, не говоря уже об обладании этим всем в совокупности! Удивительное открытие для меня. Очень эмоциональное и одновременно отрезвляющее!

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

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

Ощущение собственной ничтожности

Нарциссизм ближе к ненависти к себе, чем к самообожанию.

Кристофер Лэш¹²

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

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

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

Люди с нарциссическими нарушениями приходят ко мне и рассказывают про это мучительное переживание. И звучит

¹² Кристофер Лэш – американский социолог и историк культуры.

оно как: «Я недо...»

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

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

Знаете почему? Потому что человек-то вроде вырос, а критерии, которым он должен соответствовать, остались из детских нереалистичных фантазий. Он хочет быть самым-самым: умным, богатым, красивым, крутым, уверенным и прочее. Ну и, кроме того, *нарциссической личности* быть просто хорошим человеком недостаточно. Она должна «вылепить из себя» сверхчеловека. Совершенное существо, неподвластное чужой власти; не ведающее человеческих переживаний; не имеющее нужды в других людях.

Одна моя клиентка так описывала это бег по замкнутому

кругу: «Так хочется стать умнее, сильнее, устойчивее и вообще лучше. Внутри меня есть недостижимые идеальные картинки, какой я должна быть, чтобы стать для себя хорошей и успокоиться наконец.

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

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

уничтожить в себе человека, как бы он ни старался.

Упражнение

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

Потому что эта «работа» означает:

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

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

Иначе почему-то считается, что не вырастешь! Нападать

на себя и наказывать – это практически единственное доступное и особо эффективное средство, чтобы стать лучше.

Где логика? – наивно спрошу я.

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

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

Ключ к упражнению

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

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

Дефицитарный нарциссизм может проявляться вот в таком негативном варианте. Когда то, что есть, не признает-

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

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

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

Неустойчивость самооценки

Основной конфликт, который бесконечно и выматывающе внутри себя проживает нарциссическая личность: плохой я или хороший. Причем не в каких-то там средних критериях оценки. По сто раз на дню он великолепен, а потом снова ничтожество. Особо одаренные представители нарциссизма практически все время обитают в одном полюсе, успешно

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

изгоняя другой даже из своего сознания. *Грандиозный нарцисс* не соприкасается со своей ничтожностью, безусловно существующей и организующей его жизнь. А *ничтожный нарцисс* как от огня шарахается от своих грандиозных амбиций и фантазий, не замечая, что весь подчинен их требованию. Отсюда вырастает *нарциссическая прокрастинация* и *синдром самозванца*, о которых мы поговорим позднее.

Хрупкость самооценки можно рассмотреть с нескольких сторон.

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

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

Нарциссы выходят замуж или женятся, чтобы реализовать нарциссический проект «совершенный муж/жена». Дети у таких людей рождаются, чтобы последние могли реализовать свой проект «идеальное материнство/отцовство».

И тогда ошибки или естественные неудачи на этом пути

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

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

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

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

Человек без *нарциссического нарушения* может почувствовать себя лучше при поддержке близких, насытившись их теплом и любовью. Он возвращает себе переживание нормального себя, опираясь на область отношений с людьми. В

целом, переживая неудачу и даже нарциссически ранясь о собственное бессилие в чем-то или досадную невозможность достичь чего-либо, такие люди все равно остаются для себя в целом нормальными.

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

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

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

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

«Он должен быть олицетворением честности, великодушия, внимательности, справедливости, достоинства, храбрости, бескорыстия. Он должен быть совершенным любовником, мужем, учителем. Он должен быть в состоянии все вытерпеть, должен всех любить, должен любить своих родителей, свою жену, свою страну; или: он не должен быть связан ни с чем и ни с кем, ничто не должно иметь для него значения, он никогда не должен чувствовать себя задетым и всегда должен оставаться спокойным и ясным. Он всегда должен наслаждаться жизнью или же должен быть выше удовольствия и наслаждения. Он должен быть спонтанным; он должен всегда контролировать свои чувства. Он должен знать, понимать и предвидеть все. Он должен быть всегда в состоянии моментально решить любую проблему, собственную или чужую. Он должен быть в состоянии преодолевать все свои трудности, как только видит их. Он должен никогда не уставать и не болеть. Он должен быть всегда в состоянии найти работу. Он всегда должен быть в состоянии сделать за час то,

что требует два-три часа». Карен Хорни¹⁴ «Невротическая личность нашего времени».

Упражнение

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

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

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

Ключ к упражнению

Вы не представляете, сколько у людей фантастических

¹⁴ Карен Хорни – американский психоаналитик и психолог, одна из ключевых фигур неотрефлексивизма.

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

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

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

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

Постарайтесь ответить себе на вопросы:

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

Самообесценивание

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

Высокомерен снаружи, хрупок внутри.

Выглядит эгоистом, а не умеет дать себе элементарной заботы.

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

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

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

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

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

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

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

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

и «убивается» об нее.

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

Упражнение

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

В одной из предыдущих глав вы описывали

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

Например, вы хотите быть мамой, которая должна все время быть доступной для детей, давать им все по первому требованию и справляться со всем самой, потому что в вашей картине мира няня или помощница нарушает психологическую атмосферу. Ну, или у вас нет на них средств, что совершенно естественно и нормально.

Реалистичная картинка будет примерно такая: поскольку вы живая женщина, не имеющая возможности делать все одинаково хорошо и быть доступной для кого бы то ни было 24/7, то у вас всегда что-то будет оставаться несделанным. А дети иногда будут расстроены. Что тоже совершенно нормально и естественно. Вы будете стараться делать все из необходимого и хорошего для вас и для детей, но вполне допустимо, что сегодня у вас будут только макароны на обед и игры с этими же макаронными изделиями. Или другими, для разнообразия. Вы можете попросить мужа (маму, няню на час, подружку) побыть с детьми

час, чтобы пойти и пожить свою собственную жизнь. Пусть она будет происходить с вами даже на лавочке в соседнем сквере. Да, вы бросите на этот час своих детей, но вы вернетесь к ним более живая и готовая на них смотреть, нежели если будете отдавать им всю себя без остатка.

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

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

Неспособность прилагать усилия

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

зывается, совершенно недоступна для нарциссов.

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

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

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

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

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

Средства могут быть нездоровые, но речь сейчас не об этом. Но те, кто завис в *ничтожном нарциссизме*, ведут себя по-другому. Они не могут начинать дела и проекты. Или начинают, активно загораются на старте, а потом при первых признаках сложностей бросают это дело. У них как будто вырезана «мышца действия».

Если попробовать объяснить это явление, скажем, через

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

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

Неспособность прилагать усилия, с одной стороны, вроде бы хорошо справляется с задачей не рисковать самооценкой. Нет попытки – нет неудачи. Но, с другой стороны, у нарцисса не появляется никаких оснований, чтобы уважать себя. Ведь для адекватной самооценки нужны шаги, которые человек в самом деле предпринимает. Сколько бы нарциссы ни раздували самооценку пустыми разговорами о собственной гениальности и выдающихся способностях – это все фантазии. Аутотренинги не работают, медитации не помогают. Поэто-

му там, где вместо преодоления и достижения нарцисс продолжает ничего не делать, боясь облажаться, у него в ощущении собственной ценности образуются лишь новые пустоты. И все новые поводы нападать на себя за это...

Так и живет...

Упражнение

Определите области, в которых вы считаете, что «у меня не получилось». Возможно даже, что вы уже присвоили себе в этом статус неудачника. А теперь честно, со всей ответственностью перед собой, подумайте: действительно ли вы сделали в этих областях все, что могли, и продолжали идти дальше, несмотря на все трудности, которые сопутствуют каждому в новом для него деле? Или вы просто решили, что у вас не получается, даже если вы не предприняли необходимых усилий?

Ключ к упражнению

Часто люди говорят мне: «у меня не получилось». Хотя на самом деле имеют в виду: «я не делаю это».

Для дефицитарных нарциссов характерно загораться и требовать от себя невероятных и быстрых успехов, но упускать из внимания тот факт, что так не бывает.

Практически ни у кого. И в этом они не уникальны. У всех на пути встречаются трудности. Всем нужно прилагать уси-

лия. Всем нужно падать и вставать. Всем нужно делать сложный выбор. И всем нужно платить свою цену за успех, достижения и даже просто стабильно хороший advanced уровень в чем-нибудь.

В 15 лет я верила в идеальные картинки легкого движения наверх и розово-пудровой картины жизни некоторых человеческих экземпляров. Сейчас мне пятый десяток и просто в силу возраста я знаю, что за каждой картинкой инстаграма стоит своя цена. Это закон жизни, а не наказание для вас, вынужденных справляться со своими обстоятельствами. Да, кому-то нужно делать 10 шагов, а кому-то 100. Но их просто нужно делать.

Нарциссическая прокрастинация

Знаете, в чем разница между ленью и прокрастинацией? Лень свойственна всем обычным людям, а прокрастинацией драматично страдают нарциссы. Обычные люди получают удовольствие от того, что не делают, а нарцисс точно так же не будет делать чего-то, но весь испинает себя. В итоге ни кайфа, ни результата. Только страдание. Дефицитарные нарциссы приходят за помощью, чтобы победить свою прокрастинацию. Ведь из-за нее они не могут ничего даже начать: «Помогите мне! Я не могу работать. Точнее, я даже работу не могу найти. Потому что у меня находится тысяча причин, чтобы отложить это на завтра, а потом на послезавтра».

Однажды Маленькая Нарциссочка задумала написать гениальный роман. Целыми днями она сидела, уставившись на пустые листы бумаги. Но вдохновения от этого почему-то не прибавлялось.

Зато чего точно было в избытке, так это ненависти к самой себе, которая все увеличивалась и увеличивалась. Так и продолжалось до тех пор, пока Нарциссочка не убедилась в собственном ничтожестве.

А куда делись все ее прекрасные творческие задумки, так никто и не узнал. Все осталось под руинами грандиозно рухнувшей самооценки.

Несмотря на действительно хорошие задатки, отличное образование, профессиональную подготовку и даже интересные идеи, мы, *дефицитарные нарциссы*, попадаем в свой типичный цикл прокрастинации. Возьмем для примера поиск работы. Скажем, я решаю, что пора найти работу. Я обещаю себе, что завтра же сяду писать резюме. Но ни в один из ближайших дней я на это времени так и не нахожу. Я упираюсь в необходимость подготовить для потенциальных работодателей портфолио. И тут мне становится понятно, что для той позиции, на которую я претендую, у меня нет достойных проектов. Не о чем писать в резюме. Я почти моментально впадаю в отчаяние, что все было зря. А если нет шансов сделать отличное резюме, то незачем и начинать. Я захлопываю ноутбук и отправляюсь зарабатывать деньги случайными подработками.

А потом круг начинается заново. Только с каждым разом у

меня усиливается разочарование в себе. Я уже перестаю верить, что когда-нибудь у меня получится сделать все до конца. Это именно тот случай, когда нарциссизм мешает полноценно жить. И в рамках истории конкретного человека – это настоящая трагедия. Потому что он не может пройти замкнутый круг своей безнадежности, хотя и очень старается! Он попадает в классические «ножницы» прокрастинации. С одной стороны, он требует от себя сразу огромных свершений и претендует сразу на призовое место. С другой стороны, внутри него сидит маленький и неуверенный в себе человек, который не считает значимым ни один из сертификатов, дипломов или уже реализованных проектов. И он не согласен проверять, стоит ли он на самом деле чего-нибудь.

Нарциссы очень боятся отвержения. Точнее, вот таких ситуаций, в которых нужно себя предъявить и выдержать потенциальный отказ.

Если нарцисса не выбрали – он прямиком попадает в глубокий стыд от ощущения себя отвергнутым, неподходящим, неуместным и лишним. Потому что он получает еще одно очевидное доказательство собственной ущербности.

Причем никакие доводы разума, что «так бывает» и «это нормально», в данном случае не действуют. *Дефицитарный нарцисс* боится оказаться в ситуации отказа, потому что это может обрушить и без того его неустойчивую самооценку. А уверенности, что его выберут, у него нет. Поэтому он не

делает ничего. Нельзя сказать, что его самооценка остается при этом стабильно хорошей. Наоборот, чем больше он медлит в реализации того, что для него важно, тем больше он нападает на себя. А чем больше незаконченных попыток, например, устроиться на работу – тем меньше веры в самого себя. Уверенности просто неоткуда взяться. Ведь реальных движений и действий, за которые можно было бы себя уважать, по-прежнему нет.

Джорджио Нардонэ, доктор психологии, известный итальянский психотерапевт, писал про этот «затык» реализации так: «Механизм, ведущий нас к полной неуверенности в своих способностях, – результат действия ловушек переоценки и/или недооценки и откладывания на потом. Неуверенный человек всегда переоценивает других людей и трудности, с которыми ему предстоит столкнуться, недооценивая вместе с тем свои собственные ресурсы; именно поэтому он часто откладывает принятие ответственности и не предпринимает действий, адекватных обстоятельствам. В результате повторения тактики откладывания возрастает обесценивание себя, что приводит к усилению чувства бессилия в отношении других и окружающего мира».

Есть важные вещи, которые ввергают нарцисса в прокрастинацию и не дают двигаться. Во-первых, обычно он ставит перед собой грандиозную, идеализированную, а не реалистичную цель. Если написать книгу, то трехтомник и обязательно шедевр. Если собрать тренинг, то дорогой и с по-

зиций мегаэкспертности. Иметь большие амбиции – признак здорового нарциссизма. Но притязания нарцисса настолько раздуты, что он сам не выдерживает нагрузки и важности своей цели. Все это осложняется тем, что внутри он может абсолютно не верить в то, что он справится и вообще достоин на все это «посягать». Итогом становится то, что он сначала воодушевляется, но раз за разом бросает свои амбиции на старте, не решаясь сделать даже первый шаг.

Во-вторых, нарцисс ожидает, что цель должна всегда вдохновлять и «возбуждать». В жизни это выглядит так, что он без конца ищет свой источник энергии, пробует и бросает, как только цель требует некоторых усилий. Ему кажется, что если стало трудно, то этим делом явно не стоит заниматься дальше.

Как следствие, нарцисс не умеет прилагать усилия, чтобы преодолеть неизбежно возникающие препятствия. Жизнь очень материальна. Как бы ни вдохновляла цель, на определенном этапе удержаться в работе, профессии, любом занятии можно лишь благодаря планированию и реальным действиям. Вот с этим-то у нарцисса настоящая проблема. Кроме того, в его сознании не выстраиваются правдоподобные шаги к достижению его огромной и глобальной цели. И оказывается, что он не может двигаться к ней, поскольку ему кажется, что должно получиться все и сразу. А если не получается просто и быстро, то нарциссу часто кажется, что это с ним что-то не так. Самооценка опять подкашивается, и он

отступает, опять оставшись ни с чем.

Нарциссическая прокрастинация – это танец вокруг желания доказать себе и другим, что у человека должно непременно получиться нечто грандиозное.

Но он все время движется по замкнутому кругу, в котором ему не удастся упорно, последовательно двигаться к поставленной цели. В результате вместо поводов для уверенности в себе и для гордости нарцисс остается у «разбитого корыта», страдая от собственной ущербности и недостойности.

Упражнение

Если для вас характерна прокрастинация в делах, то, конечно, с наскока мало что можно решить. Но вы можете освоить небольшой, но эффективный алгоритм. Он состоит всего из двух шагов.

1. Делайте цель реалистичной. Буквально: снижайте требования к идеальному и грандиозному результату. Не трехтомник, а сборник статей. Если никогда не писали – тематический блог в «Живом журнале». Не позиция топ-менеджера, а руководитель направления. Если вообще не работали – стажер в хорошей компании. И так далее. Чем более приближена к реальности цель, тем меньше прокрастинации на старте.

2. Учитесь разбивать движение к цели на шаги. Нарцисс видит грандиозную цель, считает, что должен достичь ее всю и сразу. Слона надо учиться есть

по кусочкам. Вот так и с вашими целями: сделали реалистичной и разбили на шаги или даже на шажочки.

Вот этим в ближайшее время и займитесь. Выпишите все свои грандиозные цели. Напротив каждой напишите желаемый для себя результат. Проверьте его на реалистичность. Запишите тот, который кажется вам наиболее достижимым. А далее напишите цепочку шагов, которые необходимо совершить, чтобы добиться этой цели.

Тут все настолько просто, что и ключа никакого не требуется. Практика, практика, практика... Шаги, шаги, шаги...

Синдром самозванца

Синдром самозванца свойствен всем людям. И это нормально. Вывели даже принцип, что чем больше человек знает, тем больше он тревожится, что он в своей области самозванец. И в какой-то степени это ощущение небеспопечно. Но нарциссическое самозванство чуть-чуть другое. В нем снова круто намешаны разные парадоксы.

С одной стороны, нарцисс не ощущает себя достойным, знающим и профессиональным, несмотря ни на какие заслуги, опыт и признание. Внутри себя он как был ничем, так им и остается, несмотря на четыре диплома, научную степень, несколько монографий, государственную премию и уважение коллег.

Его самооценка не опирается на имеющуюся реальность

и становится неадекватно плохой.

У него в «загашнике» есть масса приемов для обесценивания своего личного капитала, каким бы богатым он ни был. Например, он искренне верит, что ему это могло достаться за красивые глаза или по чистой случайности. И что в этом нет его труда или заслуги.

А с другой стороны, нарцисс оценивает себя и свои результаты, исходя из каких-то невероятных и непостижимых критериев, которым и правда либо совсем нельзя соответствовать, либо нужна особая степень одаренности, каковой большинство из нас не имеет.

У нарцисса еще есть особое убеждение, что в силу некой уникальности именно у него все должно получиться легко, с первого раза, без помех и ошибок. А результат должен быть сразу впечатляющий и поражающий своей гениальностью тех, кто не в теме, и даже светил в этой области.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И сколько она себя помнила, все время ощущала себя плохой и даже ничтожной. И что бы она хорошего или по-настоящему успешного ни делала – все проваливалось куда-то внутрь нее, как в бездонную черную бочку. И сколько бы комплиментов и признания от других она ни слышала – все это еще больше обнажало ее тревогу про собственное самозванство.

Так и не довелось ей испытать даже капельку удовольствия от своих успехов. Которые и в самом деле были не маленькие.

Я не шучу: где-то глубоко, на доньшке души, впервые написав стихи, нарцисс и правда может сравнивать себя с Пушкиным, ну или на худой конец с Северяниным. Ну и конечно, почему-то проигрывает. Он вечно ничтожный в сравнении с великими, черты которых почему-то обязательно должны у него быть. Беда в том, что достичь таких результатов, будучи обычным человеком, почти невозможно. Но поскольку нарцисс свою обычность отрицает, предполагая, что он точно должен быть в чем-то выдающимся и даже гениальным, то вновь и вновь попадает в изматывающее состояние самозванства.

Упражнение

Для «борьбы» с синдромом самозванца очень важно работать с собственной категоричностью в оценке себя, своих результатов и способностей.

Дефицитарные нарциссы умеют оперировать только крайностями: либо великолепно, либо отвратительно. Либо круто, либо ничтожно. Средний регистр оценок для них малодоступен. Либо пять, либо меньше нуля. Причем все, что не на отлично, приравнивается к провалу. Даже не так! Часто вместо обычной пятизначной шкалы оценок, которая существует для всех людей, мы требуем от себя шестерок. Все это изматывает и превращает остатки самооценки в лохмотья.

Понаблюдайте за собой и определите, как обстоят дела со шкалой для оценки себя и своих действий?

Сравниваете ли вы свои достижения с превосходным результатом? А если не достигли его, обесцениваете ли достигнутое?

Ключ к упражнению

Если вы ощущаете, что все-таки это для вас характерно, то придется усилением воли и внимания «вылавливать» себя из крайностей и осваивать средние критерии оценок. Известный британский педиатр и психоаналитик Дональд Винникотт когда-то ввел в психологический обиход понятие «достаточно хорошей матери» как нечто среднее между идеальной и плохой. Так и нам надо найти себя в средних регистрах как достаточно хороших, достаточно умных и достаточно красивых.

Вспомните, например, как оценивают уровень знания английского языка?

- Elementary
- Pre-intermediate
- Intermediate
- Upper-intermediate
- Advanced
- Proficiency

По-моему, прекрасная шкала, позволяющая оценить уровень в любом занятии или реализации нами любой нашей роли. Когда-то мы все бываем elementary-родителем. И только с годами и опытом (и то не во всем) становимся более-менее advanced. И это нормально! А вовсе не доказательство нашей «ущербности».

Нарциссическая депрессия

Стремление к величию неизменно приводит к депрессии.

Алис Миллер¹⁵

Амбиции у нарцисса обычно запредельные. Даже несмотря на то что он дефицитарный. И даже если он себе в них не признается. Но внутри они продолжают тайно его подтачивать. То есть он все равно считает, что почему-то должен замахиваться на великое.

Как бы нарцисс ни был в себе не уверен, он все равно оценивает свой потенциал как огромный. Точнее, он считает, что он у него должен быть именно такой.

И вот эта неспособность реализовать непонятно какой, но обязательно великий потенциал и приводит нарцисса к драме. Он ощущает, что провалился по всем фронтам и до сих

¹⁵ Алис Миллер – психоаналитик и писательница, которая получила известность благодаря своим работам в области педагогики.

пор не президент и даже не министр. Однако при ближайшем рассмотрении он просто не смог даже встать с дивана и начать что-то делать.

Нарциссическое «Я» не выдерживает грандиозных ожиданий, а более здоровая часть ощущает несоответствие амбиций реальному положению дел. В итоге нарцисс вечно застревает в прокрастинации и нарциссической депрессии, когда у него нет энергии на элементарные усилия. При этом у нарцисса есть свой любимый «порочный» круг, который включает в себя и депрессию. Сначала он вроде бы реализует какие-то свои проекты, вдохновившись очередной великолепной идеей или просто великим ожиданием от себя. Затем он попадает в зону нарциссических «провалов». Его раздутое «Я» в это время сдувается, на глазах теряет силу и устойчивость, попадает в зону сильного регресса.

Далее он нападает на себя, обвиняя в неудаче и неспособности достичь успеха.

Обесценивает желаемое.

Попадает в стыд и унижение.

Впадает в *нарциссическую депрессию*.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Утром она вставала с большим желанием пойти и совершить подвиг. Ну, или на худой конец заработать многоденег и построить карьеру. К обеду у нее это проходило.

А к ночи она валилась с ног, сраженная нападками на себя. Ведь у нее было море возможностей. А она опять их все упустила.

Мне приходилось много раз наблюдать такие состояния, которые очень легко принять за обычную депрессию. Но для нарциссов характерен именно такой круг переживаний. Все обычно начинается с фантазии о грандиозном успехе, куда нарцисс вкладывает неадекватную ценность своего «Я», потом нарцисс терпит (пусть даже небольшую) неудачу, которую он расценивает, как глобальное поражение и... Вуаля! *Нарциссический ущерб* оказывается таким непереносимым, что человеку требуется время и масса усилий, чтобы снова выбраться на белый свет к людям.

Кстати, не у всех *скрытых нарциссов* получается вернуться...

Упражнение

Возможно, вам вовсе не свойственны периоды настоящей нарциссической депрессии, когда ваша самооценка со всей силой обрушивается и вы не можете выползти из-под ее завалов. А может быть, вы очень хорошо знакомы с этим феноменом.

Алгоритм, который я дам ниже, может подойти к периодам обычного нарциссического истощения. В это время вы обычно ощущаете, что устали от требований, которым должны соответствовать, и разочарованы тем,

что вам не удается достичь.

Для начала надо научиться отслеживать эти циклы. Обычно фазы в них чередуются: сначала идет постановка нереалистичных задач, основанных на высоких требованиях к себе. Потом одни люди совершают активные попытки делать что-либо под давлением своих идеалов. А другие, наоборот, прекращают всякую деятельность, потому что не могут найти в себе силы собраться и действовать без гарантий идеального результата. А заканчивается это обычно падением энергии в сопровождении убежденности в полной своей плохости.

На каждом из этих этапов вы можете применять все, о чем уже говорилось выше.

– При постановке целей и задач проверяйте их на реалистичность. Выписывайте их и спрашивайте себя, на основании чего вы ставите себе такую планку. Помните, что сейчас вы можете стать себе другим родителем, а не тем, который засчитывает в вашу «хорошесть» и достоинство только невероятные успехи и результаты!

– Отслеживайте свои «любимые» способы обесценивания даже самых маленьких шагов в направлении целей. Вы сами удивитесь, как это может помочь в снижении напряжения и уменьшения поводов нападать на себя.

– Как только чувствуете снижение энергии под воздействием самонападения, переключайтесь на то, что у вас получается. Это хороший навык. Берите ручку

и начинайте записывать даже самые маленькие победы, приятные совпадения и удачи, которые случились с вами за день. Не меньше трех. И так каждый день. Меняйте фокус с дефицитарности на те места, где жизнь движется полно.

Однако надо понимать, что у вас может быть самая настоящая депрессия, которую никакой сменой фокуса не вылечишь. Кстати, именно нарциссы за своей требовательностью к себе чаще всего ее не замечают. Именно они могут долгое время нападать на себя, приговаривая: «Соберись, тряпка». Поэтому советую насторожиться, если вы замечаете у себя следующие симптомы:

- подавленное или тоскливое настроение длительное время;
- ощущение себя несчастным человеком;
- потерянности или опустошенности;
- разочарование в себе и мире;
- затапливающее и постоянное чувство вины;
- отвращение к себе;
- нарушение социальных связей, если вы ранее были вполне вписаны в социум;
- нарушение сна и аппетита и т. д.

Если вы обнаружили большинство из этих признаков, то настоятельно рекомендую вам, во-первых, пройти тест на депрессию. Можете даже несколько вариантов, которые есть сейчас в интернете. А во-вторых, в случае развития сильных

симптомов обратиться к психиатру. Очень важно уметь заботиться о себе и своем организме, помогая ему иногда и с помощью лекарственных средств.

Неспособность получать удовольствие и радость от жизни

Кстати, у неспособности получать удовольствие есть два названия. Одно приличное и научное, а второе смешное. Первое – ангедония, то есть отсутствие способности получать удовольствие. О втором поговорим чуть позже. В главе про внутреннего критика я довольно подробно описывала механизм, который сдерживает способность получать удовольствие и радость. Поскольку вся жизнь подчинена грандиозным и идеализированным требованиям успешности и взрослости, то тут уж не до расслабления и не до радости жизни. Неспособность получать удовольствие распространяется даже на те вещи, которые оказываются в распоряжении нарцисса.

Он не может радоваться даже самому маленькому успеху или достижению.

Он не может получать настоящего удовлетворения от всех этих атрибутов, к обладанию которыми так стремится.

Мимо него проходит много радости, которая могла бы обогатить его внутреннюю жизнь. Но нет...

Для всего этого ему надо было бы быть более живым. Но

против этого восстает его занудно-рациональная часть, которая все время одергивает и воспитывает. А что ей еще делать? Во-первых, она так привыкла, потому что главная задача нарцисса – вырасти и стать нормальным. А значит, надо все время работать над собой и нестись в далекие дали, к недостижимому идеалу развития «как все нормальные люди». Шаг вправо, шаг влево – карается наказанием, поскольку это не ведет ни к какой цели и вообще баловство.

Одна часть Маленькой Нарциссочки очень хотела научиться получать удовольствие от жизни. А другая считала все это глупым, неэффективным и бесполезным занятием. Так они и жили. Никогда не встречаясь и иногда компульсивно сменяя друг друга.

А во-вторых, про баловство. Где оно – там инфантильность и детскость. Где радость, легкость, удовольствие и счастье – там пищит датчик потери защит, которые нарцисс так долго наращивал. Ложная взрослость стоит на прочной страже всего, что угрожает потере контроля. Поэтому ничего личного! Нарцисс просто берет под контроль все, что составляет естественные, но спонтанные части жизни. Удовольствие отвлечет нарцисса от совершенствования и движения вверх. А любая остановка – это потеря времени, которое могло бы быть потрачено более эффективно. Любое расслабление – это вольность и соскальзывание в массу обычных людей. И это самые страшные кошмары нарцисса!

Упражнение

В этой точке мы вернемся к самому нашему первому упражнению и первому списку, в который вы заносили двадцать своих достижений. Помните? А потом вы наблюдали, какие именно способы обращения со своим внутренним капиталом вы типично для себя использовали.

Я почти уверена, что вы тогда обнаружили один из перечисленных способов, что именно вы делаете, чтобы оставаться пустыми:

- обесцениваете то, чего достигли и добились;
- сравниваете себя с другими, оставаясь в позиции хуже;
- сравниваете себя с идеальными результатами, которых от себя требовали;
- искренне не замечаете сделанного, зато фиксируетесь на несделанном;
- принижаете свой вклад в проекты, в которых участвовали не в одиночку;
- засчитываете нечто как достижение, а через пять минут это уже превращается в ничто, и так далее.

И все это совершенно закономерно. Потому что критерий, который используется для того, чтобы считать сделанное своим достижением, в корне неверный. Я предлагаю вам другой.

В этом упражнении вам предстоит оценить каждое

из достижений, которые вы ранее написали, не с позиции какой-либо значимости, а с точки зрения вашего личного удовольствия – по шкале от 0 до 10.

Однажды, выполняя это упражнение, одна девушка спросила меня: «Юля, а что оценивать? Процесс или результат? Ведь иногда сам результат не приносит удовольствия, а в процессе его достижения было много драйва, азарта и удовольствия».

Ну, во-первых, я сразу хочу заметить, что если вас у возникает такой же вопрос, то с большой вероятностью вы не обладаете серьезным дефицитарным нарциссизмом. Потому что такие люди от процесса без привязки к результату (причем грандиозному) как раз удовольствия испытывать не умеют. А во-вторых, ответьте себе на вопрос так, как вы его понимаете и чувствуете внутри. Это тоже даст вам основание понаблюдать за своими типичными способами оценки или чувствования удовольствия.

И после того как у вас получится это сделать, снова загляните внутрь себя: поменялось ли что-либо в вашем отношении к своим достижениям?

Ключ к упражнению

Нарциссы очень удивляются, когда им предлагается оценить свои достижения с точки зрения удовольствия. Потому что для них это вообще не критерий. В частности, один из моих клиентов долго и упорно рассказывал, почему нельзя испытывать удовольствие, если его усилия не принесли ожидаемого результата. А другой отнес к самому большому удо-

вольствию красный диплом, который он заслужил для того, чтобы родители могли им гордиться. Для него самого это не было ни приятным, ни удовлетворяющим. Скорее наоборот, как выяснилось при ближайшем рассмотрении, он злился на родителей и на себя, а также сожалел о потерянном времени...

Как вы, наверное, поняли, смысл состоит в том, чтобы переживать удовольствие от самих шагов. Точнее, даже в том, чтобы научиться *видеть повод для этого*. Чаще всего мы не замечаем, сколько на пути к самим достижениям мы испытываем чувств: интереса, любопытства, азарта, возбуждения. И удовольствия от постановки сложной задачи, освоения новых горизонтов и т. д. Не пугайтесь, если пока вам кажется это фантастическим. Просто допустите, что этот навык можно развить.

Херофобия

Херофобия – это боязнь веселья и страх быть веселым или счастливым.

Оказывается, такое бывает. И для нарциссов, кстати, довольно характерно. Эти переживания описываются как неспособность расслабиться и бесконечное самонаказание даже за секунды покоя и, не дай бог, счастья. Это подчинено бессознательным установкам, но срабатывает рефлекторно. Как только у нарцисса возникает потребность отдохнуть или

чем-то насладиться, у него сразу усиливается тревога.

Я срочно должен пойти убрать в квартире.

У меня еще два проекта не сделаны.

Другие вон без няни справляются, а чего это я тут отдохнуть вздумала после пятнадцатичасового рабочего дня.

В Африке дети голодают, а я тут разлеглась.

И так далее.

Чтобы не сталкиваться с тревогой, нарцисс организует свою жизнь так, чтобы не было повода себя упрекнуть или наказать. Он не ходит на встречи с друзьями. Не посещает места, в которых мог бы насладиться красотой или просто посмеяться. Он успешно отказывается от самых любимых своих занятий, заменяя их чем-то полезным и эффективным.

Однажды Маленькая Нарциссочка пришла с работы, накрутила пельменей, уложила спать детей и мужа, вымыла полы, приготовила завтрак и легла... Думая то ли поспать, то ли умереть.

Но потом опомнилась.

Ведь ни того, ни другого она еще не заслужила.

Естественно, все это происходит под благовидными предложениями занятости детьми, семьей, отсутствием ресурсов, нехваткой времени и тому подобным. Причем мысли или идеи, как бы это можно было организовать, в голову нарциссу даже не приходят. Или отметаются с оговорками «да, но...».

Наслаждение, удовольствие и счастье теоретически возможно только заслужить или заработать. Одного желания получить это «просто потому что хочется» абсолютно недостаточно.

Упражнение

Для нарциссической личности важно научиться относиться к себе не только как к «механизму», требующему умственного развития, функционального ухода и совершенствования. Ей предстоит выйти исключительно из парадигмы, в которой есть только «неживые» критерии:

- эффективно – не эффективно,
- полезно – не полезно,
- круто – не круто,
- престижно – не престижно.

Представьте, что вы не только «эффективный механизм», который должен правильно функционировать. Вам важно обеспечивать себе еще массу удовольствия с помощью вещей, людей и обстоятельств. Вам важно освоить категории «красиво», «приятно», «ресурсно», «питающе», «обогащающе». Вот, к примеру, несколько поводов для этого:

- возможность нормально выспаться и отдыхать;
- возможность хорошо одеваться;

- возможность иметь хорошие отношения с близкими и друзьями;
- возможность иметь любимые и хорошо функциональные предметы быта;
- возможность иметь оформленное в соответствии с вашими вкусами жильё;
- возможность ощущать себя здоровым;
- возможность полноценного и здорового питания;
- возможность поддержки коллег;
- возможность заниматься творчеством;
- возможность иметь хобби и любимые занятия;
- возможность иметь стабильный доход и накопления;
- возможность самому планировать свою жизнь;
- возможность ощущать независимость;
- возможность иметь рядом близких людей, на которых можно опереться;
- возможность для развития, образования и самообразования;
- возможность интересоваться новыми видами деятельности;
- возможность проявлять активность в каком-либо занятии;
- возможность принадлежать к какому-либо кругу людей со схожими интересами и т. д.

Это ресурсы, которые всем нам нужны. Это то, что помогает не только подпитывать себя, но и лучше адаптироваться к сложным ситуациям в жизни. Именно это способствует

ет большей устойчивости, когда мы переживаем стресс или временные трудности, свойственные для человеческого существования.

Скука

Скука – вид отрицательно окрашенной эмоции или настроения; пассивное психическое состояние, характеризующееся снижением активности, отсутствием интереса к какой-либо деятельности, окружающему миру и другим людям¹⁶.

Для нарциссов очень характерно это чувство. Если они не могут получить чего-нибудь, то прибегают к обесцениванию самого предмета желания. Так они оказываются как будто бы выше своих желаний, настоящими повелителями своих страстей.

Этот процесс обычно выглядит так. Нарцисс очень хочет чего-нибудь, но двигаться к этому страшно. Можно потерпеть неудачу, не достигнуть того, на что замахиваешься. Например, человек хочет к людям, но боится отвержения, насмешек или пренебрежения. На это у него находится выход: надо прекратить хотеть под соусом идеи «не очень-то и хотелось». Желание вроде бы пропадает, движение к людям прекращается, энергия на это больше не вырабатывается. Или

¹⁶ «Википедия».

другой пример: человеку хочется реализации и побед, но это страшно и рискованно. Тогда он снова снижает энергию в себе и перестает хотеть. И так далее...

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Сначала она думала, что может стать президентом, но потом решила, что политика – это скучно.

Потом она мечтала, что мужчины мира будут у ее ног, а потом оказалось, что все эти отношения – скука смертная.

В конце концов, она хотела зажигательно и грандиозно прожить свою жизнь. Но и тут оказалось, что кроме скуки она ничего в ней не испытывает...

Что остается в итоге? Скука! Он пытается что-то сделать, попадает в клинч между тем, какой он есть на самом деле, ужасается тому, как он далек от идеала, и срочно «кастрирует» свою энергию. И оказывается пусть в скуке, но зато с хорошей миной на интеллигентном лице...

Нарциссу скучно жить. Это его основное чувство. Ему скучно в своей пустыне, в своем сниженном до минимума уровне энергии, которая никуда не направлена, а обращена только на себя. Ему скучно без людей, без новых горизонтов, без амбиций, без побед и даже без поражений.

Скука – его плата за то, чтобы не высовываться в мир, в котором он рискует своим образом себя.

Наша жизнь развивается так, что в юности мы пребываем во власти фантазий о собственном нарциссическом могу-

ществе и прямолинейном, стремительном движении только вверх. С течением времени в нормальном варианте людям становится очевидно, что бывают не только взлеты, но и падения. За удачами могут следовать неудачи, а потом снова успех. И так далее. И наш нарциссизм становится все здоровее и устойчивее, если в основе своей он был достаточным...

Дефицит здорового нарциссизма ввергает человека в ужас от возможности потерпеть неудачу или встретиться пусть даже с временным, но нарушением собственных планов в движении к успеху. Нарцисс может быть настолько раздавлен самой идеей своей неуспешности, что совершенно обесценит себя и провалится в собственное ничтожество. А он всего лишь не может обеспечить своими усилиями непрерывного и прогрессивного развития в каждой из областей, где он якобы должен быть уникальным и неповторимым. Чтобы сохранить для себя хотя бы остатки самооценки, он «законсервирует» себя или перестанет вообще ставить цели, раз он не может соответствовать грандиозным амбициям, то безопаснее вообще сдаться или залечь на дно. Или согласиться на меньшее, чем хотелось бы, потому что нарцисс не способен расценить неудачу как временный фактор, который можно исправить, пережить или преодолеть. Он так устроен, что сразу делает выводы о своем несоответствии и тотальной ошибке по отношению к себе. И что он гораздо ничтожнее, чем он про себя думал, и вообще все безнадежно.

У нарцисса пропадает интерес к той области,

в которой он не достигает быстрых или великих результатов, а уж тем более претерпевает трудности или неудачи.

После нескольких закономерных для жизни «обломов», которые случаются со всеми людьми, нарцисс отказывается идти дальше, потеряв интерес к жизни в целом. Его способности или одаренность автоматически должны обеспечивать ему особое положение, при котором он всегда гарантированно получает великолепные результаты. Попав в ловушку этого ложного убеждения и наткнувшись на любые препятствия, он теряет энергию. Будь то критика, необходимость упорных усилий или повторение попыток – его страсть остывает, занятие, к которому он вроде испытывал интерес, перестает его вдохновлять, и в какой-то момент он погружается уже в непреходящую скуку.

«Жизнь проходит мимо»

Иногда мне чудится, будто я слышу, как прогибается мой хребет под тяжестью всех тех жизней, которые я не проживаю.

Джонатан Фюер. Жутко громко и запредельно близко

Ощущение, что жизнь проходит мимо, – это почти самая частая жалоба нарциссов. При этом я замечаю, что в зависимости от возраста описываются разные переживания. В молодости *нарциссическая тревога* про это выглядит пример-

но так: «Жизнь проходит, а я еще ничего не достиг/достигла». Буквально каждая минута внутри нарцисса поставлена на счетчик. Я не шучу! Стоит выдаться свободному, не заполненному чем-нибудь моменту, как усиливается тревога. И это действительно изматывающее ощущение.

Чтобы этого не чувствовать, мы вроде бы заполняем свою жизнь до предела, ходим на тренинги личностного роста и различные курсы. Почти каждый час своего времени мы заставляем себя жить эффективно и наполненно. И это не преувеличение. Если выдается свободная минута, мы включаем очередную лекцию и делаем что-то полезное по хозяйству. По дороге на работу мы слушаем популярные аудиокниги. А когда гуляем с ребенком, то, сидя на лавочке, читаем мировые СМИ, чтобы быть в курсе последних новостей.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Она ответственно работала на трех работах и делала сто и одно дело одновременно.

Нарциссочка очень уставала. А тревожная суета все увеличивалась и увеличивалась. И это было совсем неплохо.

Потому что именно эта суета не позволяла Нарциссочке задержаться хоть на минуточку и понять, кто она и зачем разводит такую бурную деятельность вместо своей жизни.

И если бы она остановилась, то могла бы и испугаться.

Размеру пустоты в своей душе и количеству слез о

непрожитых мгновениях.

Как многих, меня тоже в какой-то момент полностью захватила нарциссическая идея, что ни одной минуты не должно пройти зря. А иначе меня охватывал панический ужас потерянного времени. Только непрерывные эффективные и полезные занятия успокаивали мою тревогу.

Во второй половине жизни нарцисс уже огляделся по сторонам, побегал по всем «полянкам» жизни, где смог или не смог чего-то достичь. Он посмотрел, как и чем могут жить люди. Он пытался уже насытить себя вещами и внешними атрибутами. Он шел к чужим целям, социально вписывался, достигал или, наоборот, прозябал в прокрастинации и саботаже.

И вот он приходит и говорит о другом переживании «жизнь проходит мимо». Он вдруг обнаруживает, что ему оказываются недоступными многие вещи. Оказывается, даже те, кто менее удачлив, могут быть счастливее и удовлетвореннее жизнью.

Как же так? Он столько старался, чтобы стать совершеннее и успешнее. Он думал, что таким образом возьмет жизнь под полный контроль и в этом будет счастье. Он сделал все правильно и теперь настойчиво ищет кнопку: где включить удовольствие от жизни? Но у него никак не получается. Оказывается, ни власть, ни успех, ни деньги не дают автоматического доступа туда, где радость и счастье.

Нарцисс сосредоточен на внешних признаках

имиджа: карьере, успехе, выигрыше в конкуренции, бесконечном развитии, внешности.

И ему почти нереально пережить те простые ощущения, которые другие люди называют удовольствием и собственно жизнью. Сама суть нарциссизма противоречит живому, поскольку заключается в способности прерывать свои влечения и контролировать их.

Там, где остальные люди вступают в отношения, питая и питаясь энергией друг друга, нарцисс не может ни дать, ни взять. В отношениях с занятиями то же самое. Он может выбрать правильное, полезное, эффективное, но не любимое и доставляющее наслаждение.

В путешествии к удовольствию нарциссу придется узнать простую вещь. В первой половине жизни мы ищем ответ на вопрос, какими мы должны стать, чтобы жизнь удалась. А во второй нам нужно понять, как такими, какие мы есть, лучше жить нашу собственную жизнь.

Упражнение

Возможно, дочитав до этой страницы, вы уже можете замечать важные вещи, из которых уже сейчас состоит ваша жизнь. Может быть, вы можете видеть нежность в ваших отношениях с супругом, заботу ваших друзей о вас, внимание окружающих к тому, что с вами происходит. Возможно, вы уже можете

чувствовать, что в вас есть важного и ценного помимо достижений, которых вы от себя требуете. Я очень надеюсь, что вы уже можете пусть чуть-чуть, но оглядеться по сторонам, чтобы заметить, кто находится рядом с вами и чем наполнены ваши отношения. Какие переживания составляют ткань ваших отношений? Из чего состоит каждый день вашей жизни уже сейчас? Какими ощущениями он наполнен? Разве не это ваша настоящая жизнь, которая уже идет и больше не повторится?

Ключ к упражнению

Ключ очень прост...

Курт Воннегут в книге «Времетрасение» писал: «Мой дядя Алекс Воннегут... научил меня очень простой, но действительно важной вещи. Он говорил, что мы почему-то не замечаем, когда случается что-то хорошее. А ведь хорошее стоит того, чтобы на него обратили внимание. Он говорил не о каких-то великих свершениях, а о самых простых, повседневных вещах: когда пьешь лимонад в жаркий полдень в теничке, или вдруг чувствуешь запах свежего хлеба из булочной, или сидишь ловишь рыбу, и тебя не волнует, поймал ли ты что-нибудь или нет, или слышишь, как где-то в соседнем доме кто-то по-настоящему классно играет на пианино. Дядя Алекс втолковывал мне, что в моменты таких прозрений обязательно надо сказать вслух и с чувством: “Как же здорово, правда?”»

Резюме

Я надеюсь, что теперь вы яснее можете представить себе образ дефицитарного нарцисса. И, возможно, увидели некоторые из пазлов внутри самих себя.

Еще раз напомним. Дефицитарный нарцисс:

- ощущает себя пустым;
- обесценивает то, что помогло бы ему почувствовать себя ценным;
- ставит перед собой недостижимые идеалы;
- не может насытиться никакими достижениями, потому что они всегда «недотягивают»;
- охвачен тревогой собственного несоответствия и ущербности, отказываясь видеть то, чем обладает;
- не может испытывать удовольствие от своей жизни и удовлетворения от того, что делает;
- страдает от скуки, бессмысленности и безнадежности, так как не может сделать свою жизнь интересной для себя самого.

Знаменитый австрийский психолог Альфред Адлер описывал эту проблему такими словами: «Жизненный вопрос невротика звучит не “Что я должен сделать, чтобы приспособиться к требованиям общества и благодаря этому добиться гармоничного существования?”, а “Как я должен орга-

низовать свою жизнь, чтобы удовлетворить свое стремление к превосходству, превратить свое постоянное чувство неполноценности в чувство богоподобия?» Иными словами, единственно установленный или зафиксированный в мыслях пункт – это достижение личностного идеала. Для того чтобы приблизиться к ощущению богоподобия, невротик совершает тенденциозную оценку своей индивидуальности, своих переживаний и своего окружения».

Следует признать, что мы во многом поражены этим нарциссическим неврозом. И что мы убегаем от нашей человеческой реальности, требуя от себя невероятного и недостижимого образа своего «Я». На самом деле с нами все не так уж плохо. Но в сравнении с идеальностью и совершенством мы, конечно, совершенно ничтожны, плохи и всегда недостаточны. Конечно, у нас есть причины, чтобы так сопротивляться детскому чувству несоответствия, которым часто охвачены дети, ощущающие стыд за свои ограничения рядом с сильными и умными взрослыми. Однако способы, которыми мы это делаем, выматывают и истощают нас больше, чем хоть как-то помогают повесить и укрепить самооценку.

Глава 5

Нарциссические ловушки: как мы пытаемся справиться с неполноценностью, но остаемся в «минусе»

Если в предыдущей главе я знакомила вас с тем, что находится в самой сердцевине скрытого нарциссизма, то в этой я собрала типичные способы, с помощью которых мы вроде бы пытаемся справиться с ощущением своей дефицитарности, но только усугубляем ситуацию. Вместо облегчения мы испытываем еще большее напряжение. Самооценка никак не восстанавливается, а, наоборот, обрушивается и превращается в «ничто». Это такие убеждения и стратегии, с помощью которых мы пытаемся контролировать собственную хрупкость и уязвимость. Но в итоге попадаемся в расставленные самими собой ловушки и перенапрягаемся в попытках со всем справиться и всем управлять.

Вот эти тринадцать способов:

- всемогущество;
- убеждение «Претендуешь – соответствуй»;
- нарциссические стандарты;
- всеобъемлющий контроль;

- фантазия о собственной исключительности;
- невозможность признать свою неудачу;
- борьба с реальностью;
- идеализация взрослости;
- нарциссическая идеализация;
- нарциссическое обесценивание;
- нарциссическая изоляция;
- контроль над чувствами и рационализация;
- обесценивание желаний и потребностей.

Все эти способы стоят на страже той хрупкости, которую мы, дефицитарные нарциссы, бережем больше всего. Но оказывается, что они создают лишь иллюзию защиты вместо реальной опоры. Они берегут нас, но на самом деле очень мешают жить. Давайте обнаружим их и постараемся выработать более конструктивные способы защиты собственной уязвимости.

Всемогущество

Главные ощущения, вокруг которых «организуется» дефицитарный нарциссизм, – это пустота, идеал «Я», внутренний критик и нарциссическая ненасыщаемость. Все это – основание пирамиды, на которой базируется такая личность. Вместо нормального «Я», у которого не было шанса проявиться, выросло грандиозное. Оно пытается со всем спра-

виться, а чтобы не чувствовать свою ущербность, которая все время вылезает в столкновении с реальностью, вынуждено натягивать себя на идеал.

И вот тут начинается нечто очень интересное: искаженное грандиозностью «Я» выстраивает искаженные отношения с реальностью.

Человек не просто думает, каким могущественным, сильным, успешным и со всем справляющимся он должен быть, но и всерьез игнорирует реальность, которая раз за разом показывает ему, что не все в его власти и возможностях.

Всемогущество *дефицитарного нарцисса* – не больше, чем фантазия, основанная на всех предыдущих симптомах. Его сговор с реальностью мог бы звучать так: «Если я останусь верным требованиям своей идеальности, то я смогу контролировать и управлять всем, чем захочу». Это взрослая версия детского заклинания: «Если я буду хорошо себя вести, то Дед Мороз исполнит все мои желания». Это может звучать смешно, но, поверьте, стоит чуть-чуть присмотреться к способам жизни нарциссов, как почти за каждым их действием мы увидим это инфантильное верование: вернуть себе примитивное могущество над миром – возможно, надо только приложить усилия. И чем больше жертв нарцисс готов возложить на алтарь своего идеального «Я», тем на большее всеисилие и управление реальностью он будет претендовать.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Больше всего на свете она боялась расслабиться. Она была уверена, что если сделает это, то обязательно потеряет дееспособность, все взрослые навыки и упадет в слабоумие. Поэтому она брала на себя столько, сколько обычному человеку было не под силу. Пока однажды тело ей не отказало. Потому что только оно во всей этой фантазии имело связь с реальностью.

В нарциссической парадигме нет никаких ограничений, никаких невозможностей. Если постараться и взять себя в руки, то все получится, даже если уже подводит здоровье, да еще и бессонница и депрессия тут как тут. Нарцисс заключает со своим внутренним критиком страшную сделку. Эта внутренняя фигура говорит ему: «Я действую для твоего блага. И когда ты станешь лучше и сделаешь все возможное и невозможное, тебе удастся получить то, чего ты так ждешь. Ты сможешь вздохнуть спокойно и расслабиться. А до тех пор... беги и не останавливайся ни на минуту».

И мы верим в это всемогущество.

Бежим, справляться, напрягаемся.

Загружаем себя по полной.

Пинаем себя, чтобы стать еще устойчивее и сильнее.

Мы фантазируем, что обладаем безграничными ресурсами.

Игнорируем свои ограничения.

А если наталкиваемся на невозможность, то предпочита-

ем бороться с реальностью, доказывая, что для нас нет ничего невозможного.

И все это для защиты от нашего главного *нарциссического поражения*. Лишь бы не почувствовать своей слабости и бессилия. Потому что иначе наша и без того хрупкая самооценка распадается на кусочки...

Убеждение «Претендуешь – соответствуй»

Здоровый нарциссизм дает нам опору, чтобы уметь ставить цели, достигать чего-то, заявлять о себе, стремиться вперед. Да, есть позиции и обстоятельства, когда мы действительно должны соответствовать тому, на что претендуем. Если мы выбираем следовать нашим амбициям и претензиям, то вынуждены «подтягивать» то, что нам нужно, до этого желания. Нам следует получать новые знания, если мы хотим двигаться в новые области. Нам следует овладевать бóльшими новыми умениями и навыками. И это условие нашего развития. Здоровый нарциссизм в этом – огромная поддержка.

Есть еще сфера отношений, где наша ценность и важность не зависят от того, что мы заслужили и чему соответствуем. Эта та самая пресловутая область человеческой близости. И понятно, что в этой сфере все вовсе не про соответствие чему-то и попытки что-то заслужить. Чаще всего все-таки на-

ши близкие, друзья, любимые выбирают нас не потому, что мы носим в кармане список из сотни своих достижений. И им не нужны медали за подвиги в труде и обороне или грамоты от руководства, чтобы считать нас ценными и важными в своей жизни. У нарциссов-то как раз все перепутано. В сфере отношений с людьми им кажется, что нужно соответствовать и доказывать. Они пытаются «найти кнопку» других людей, чтобы их «впустили в отношения» и любили. Мечутся между безнадежными попытками получить любовь и стыдом, что они никак этой любви не соответствуют.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Она окончила три университета, два МВА, создала два бизнеса и даже родила сына. Ну, в общем, вы уже знаете эту историю.

Время шло, а она все еще считала, что на работе она ничего великого не достигла. А значит, ее и любить пока не за что.

В сфере нарциссических достижений все ровно наоборот! Внутри они на многое претендуют, но бесконечно тонут в ощущении, что чему-то не соответствуют. Или отказываются соответствовать, потому что претендуют на то, что все им должны «прийти и сами все дать». А если не дают, то это свидетельствует, что они пустое место. Или даже не претендуют, потому что стыд заявляться на что-то большее, чем им позволено внутри, слишком токсичен.

Так и живут. В сфере отношений пытаются занять место

нарциссически. А в нарциссической не могут удержаться, чтобы быть просто людьми, которым нужны усилия, чтобы чего-то достигать и что-то получать.

Упражнение

Помните список ваших достижений, который вы писали в прошлой части? Важно прочно стоять на ногах, опираясь на реальность и признавая, что в вашем опыте уже есть многое, чего вы добились. Пусть это будет списком, перечнем, табличкой – в общем, материализованной опорой.

Пора сделать следующий важный шаг. Подумайте вот над каким вопросом. Как вам кажется, те люди, которые находятся рядом с вами (близкие, родные, друзья, партнеры), продолжали бы вас выбирать, если бы у вас не было этих достижений?

Ключ к упражнению

Обычно, когда люди выполняют это упражнение, у них возникают следующие идеи.

Во-первых, они почему-то почти хором решают, что без достижений их не выберут родители.

Во-вторых, близкие друзья и супруги, например, их выбирают и без всяких достижений, но это еще ни о чем не говорит.

Ну и вообще, этим близким не хочется верить.

Насчет первого сразу скажу: stop it! Это ваши родители,

а вы их дети. Мы не выбираем связи. Мы просто есть друг у друга, с теми отношениями, на которые способны. Или не способны. И это уже точно вне наших достижений, как бы нам ни хотелось присвоить себе способность этими достижениями гарантировать себе лучших родителей.

Что касается остального, то сказать можно следующее: Все мы знаем, как важно нарциссу, чтобы его замечали, но с каким ужасом и стыдом он боится на самом деле быть замеченным, “разоблаченным“. Как его преследует тотальное ощущение собственной плохости, ненужности, никчемности, неценности (из сети).

Нарцисс держит под контролем саму возможность быть замеченным.

Причем весь сюжет закручен очень интересно:

- он считает, что может стать кем-то, когда наконец его заметят, оценят и признают;
- когда его видят, признают и даже хвалят, он обесценивает это, не верит, фильтрует отношение к себе, то есть, по сути, остается «голодным» при всех имеющихся возможностях;
- снова остается «пустым», страдая, что никто не может его оценить, а значит, он обречен быть ничтожеством...

В общем, сказка про белого бычка! А зачем же она нарциссу?

Если он всерьез признает, что чужое мнение имеет значение для его «Я», то это означает, что он попал в зависимость от других людей. А для него это совершенно невыносимое поражение! Он сопротивляется тому, что люди для него что-то значат, и заодно – любой зависимости от них. Он хочет остаться для себя ВСЕМ: отцом и матерью, миром и людьми. Чтобы только от него зависели его самооценку и все оценки. Он хочет замкнуть на себе все отражение и отклики. Вспоминайте Нарцисса, бесконечно смотрящегося в озеро... И от этого умершего...

Если нарцисс всерьез увидит людей рядом, признает, что они что-то значат и говорят правду про него и про отношения, то это разрушит основы его нарциссического мира, в котором все регулируется им самим. И где есть совсем другие основания для отношений между людьми, которые ему оказываются совершенно недоступны. Ему невероятно больно ощутить, что где-то есть любовь, тепло и привязанность. И это настолько невыносимо, что лучше все оставить так, как есть...

Всемогущий контроль

Для дефицитарных нарциссов характерно парадоксальное проявление всемогущей фантазии. Я иногда в шутку называю его «*грандиозное ничтожество*». Вот приходит человек и рассказывает про свою жизнь. И в какой-то момент стано-

вится совершенно ясно, что все неудачи, неуспехи, потери, кризисы, болезни и даже смерти вокруг – дело если не рук, то точно могущественной власти над миром конкретно этого человека. Точнее, это он все неправильно сделал, не предусмотрел, не понял, не справился. . .

У нарциссической личности все причины и следствия сосредоточены на себе.

«У неудачи нет другой причины, кроме того, что это ты не справился. Ты просто плохо постарался. Ведь если бы ты по-настоящему захотел. Если бы ты себя взял в руки. Если бы ты перестал себя жалеть. Если бы ты приложил больше усилий. Если бы ты поборол свою лень. У тебя бы все получилось, вплоть до победы над непобедимым. Ведь нет ничего невозможного! Есть только мало твоего старания» – вот такие у него мысли.

На самом деле все эти идеи маниакальные. Потому что толкают на борьбу с нормальностью и естественностью собственных ограничений. В этой игре вместо желаемого могучего взрослого, полного сил и возможностей справляться с реальностью, мы видим ребенка-бунтаря, не смирившегося с собственным невсесовершенство и маниакально от него защищающегося.

Маленькая Нарциссочка умела яростно работать над собой. В этих целях с помощью расстановок она перелопатила карму до пятого колена и поднаторела в управлении реальностью на двух ступенях тренинга по

личностному росту.

Теперь она логично хотела особых условий в отношениях с этой реальностью. Раз уж она тратит столько сил, чтобы двигаться к совершенству, разве этого не достаточно, чтобы у нее уже не было неудач, кризисов, потерь и ограничений?

В работе над собой она основательно надорвалась. Но любимцем реальности все равно почему-то так и не стала. С ней все равно случались неприятности, потери и все остальное, что происходит с обычными людьми.

Это типичная *нарциссическая боль*, о которую вдребезги разбивается самооценка. «У тебя не просто не получилось. Ты глобально не справился, и ты кругом неудачник. Ты ничтожество, потому что все другие смогли бы. Те, с которыми ты себя сравниваешь. И те, которые не преминут напомнить тебе, как ты облажался. И те, которые непременно разочаруются в тебе, навсегда и безвозвратно». Тут можно по вкусу добавить немного (или много) параноидных фантазий об отвержении всеми и навсегда.

Нарциссическая стратегия – не вестись на провокации бессилия. Не признавать в себе ограничения. Требовать от себя силы и мудрости, выносливости и стабильности, когда любой другой давно сдался бы.

Сдаться для нарцисса – это не краткий депрессивный период с оплакиванием неудачи. Это позорное признание своего ничтожества, «малости» среди больших и взрослых. Это

тотальное, глубокое, унижительное и уничтожающее ощущение. Поэтому для него лучше терять силы от сверхответственности, чем признаться в собственных ограничениях...

Упражнение

Есть одна волшебная фраза. Если бы я ее узнала раньше, могла бы сэкономить немало времени и сил. Возможно, мне не потребовалось бы столько усилий в терапии, если бы кто-нибудь, ну хотя бы мой терапевт, сказал ее раньше. Она звучит очень просто: «Мне жаль, но тебе просто не повезло».

Тебе не повезло, что ты родилась в такой трудный для твоих родителей момент.

Тебе не повезло, что твоя мама умела любить только так.

Тебе не повезло оказаться не в том месте и не в то время, и с тобой случилось то, что случилось.

Тебе не повезло, что ты встретила там того мужчину. И так далее...

Скорее всего, я бы ей не сразу поверила. Не может же быть, чтобы некоторые вещи так просто объяснялись. Не моей виноватостью. Не моим влиянием на ситуацию. Не моей чудовищной ничтожностью для других людей. Не моей непредусмотрительностью и даже не моей тупостью. Не моими косяками. А просто так: мне могло не повезти. Как всякому человеку. В его обычной человеческой и не регулируемой только его личностью

жизни. Встреча со случайностями судьбы – не в его власти...

Только сейчас я могу принимать эти простые объяснения для некоторых ситуаций. Достаточно тяжелых и болезненных. Мне не нужно изматывать себя поиском объяснений, причин и бесконечной рефлексией. Прошло время, когда мне нужно было сделать себя всегда центром и причиной всех событий и всякого отношения к себе.

«Не повезло». Так бывает...

Я предлагаю подумать-помедитировать над этой фразой. Может быть, для чего-то ее окажется достаточно, и вы сможете выдохнуть, смиряясь со своей малостью в масштабах судьбы, других людей и мира.

А возможно, вы станете сопротивляться, говоря себе: «Почему именно мне не повезло там, где у других не так?» Я пока просто попрошу останавливать себя в этом самонападении. Отслеживать и ослаблять привычную аутоагрессию. Да, ее можно контролировать и прекращать усилием воли. Stop it!

Нарциссические стандарты

Мы живем в удивительное время, в котором можно прославиться за один миг. С одной стороны, это невероятно раздвигает границы наших возможностей; с другой – изрядно раздувает наши амбиции; а с третьей – постоянно дает повод

почувствовать свою ущербность на фоне вроде бы такого доступного для всех «успешного успеха».

Мы не заметили, как людям стало предписано становиться более одаренными, чем они есть, а успеха мы должны достигать легче, чем это можно сделать на самом деле.

Создается искаженная реальность, в которой людям начинает казаться, что успех и богатство должны быть доступны всем, это легко и просто.

Но в обычной жизни это скорее исключение из правил, основанное действительно на невероятных усилиях. А великолепная великолепность – это то, что не всем дано и, возможно, не всем из нас нужно.

Жила-была Маленькая Нарциссочка, и она очень хотела стать богатой и знаменитой. Правда, одновременно она чувствовала, что совсем ничего не достойна.

Но, как говорил Зощенко, «время горячее», расслабляться не приходится. Ведь в инстаграме из каждого поста на нее набрасывался успешный успех, а в фейсбуке все учили, что у нее нет никаких ограничений и все в ее руках.

В общем, все это плохо закончилось. Нарциссочка не выдержала сравнения не в свою пользу. И заболела.

Потому что иначе просто отстать от себя у нее не получалось.

Но... *нарциссические стандарты* подняты до «сотого

уровня». И люди уже ими пользуются. Только по-разному. Там, где для одних они будут просто ориентирами для того, чтобы развиваться, искать способы достижения целей и двигаться вперед, нарциссическая личность «убьется» об эти стандарты, ощущая себя в сравнении с ними просто ничтожеством...

Возьмем для примера известную и растиражированную историю, которую нарциссические люди видят только под одним углом: «если у них получилось, значит, и у меня должно получаться так же».

Жил-был в Голливуде красавчик, назовем его Джордж, закоренелый холостяк, успешный актер и предмет обожания миллионов женщин по всему миру. Мистер Совершенство много лет искал свою миссис Совершенство. И нашел. А уж как она его искала... Активистка, международный юрист, правозащитница, икона стиля, жена самого завидного холостяка Голливуда, мать двоих детей. Сама их воспитывает и укладывает спать. Все только в превосходной степени. Все только самое лучшее. Все только самое успешное. Не снижая темпов в работе, выкроив свободное время после череды тяжелейших судебных дел и декрета, она вновь вернулась на правовой факультет в родной университет, где периодически преподает международное публичное право. И конечно, «студенты ее обожают».

Эта история не плоха и не хороша. Как и сам нарциссизм. Важно понимать, что такая тенденция есть и это часть нашей

с вами реальности. Действительно, перед нами открываются большие возможности. Но одновременно этот нарциссически совершенный образ жизни популяризируется и преподносится уже как норма. Грандиозные свершения и достижения, совершенные мужчины и женщины, легко управляющиеся со всем, включая двойню. Все это ненавязчиво встраивается нам в головы, как знание о безграничных возможностях. При этом у абсолютного большинства из нас их нет. И это тоже часть реальности, которая сильно игнорируется.

Но нарциссические идеалы, которые сами по себе просто задавали бы некие стандарты развития и подстегивания себя, – это еще полбеды. Настоящая проблема в том, что они по своей сути очень «подростковые». Кто круче, у кого больше, кто дальше, кто выше. Деньги, внешность, мускулы, машины и прочее. Плоская реальность, исключая область человеческих отношений, удовольствия, радости, близости и счастья наконец.

В том и отличие *здорового нарциссизма* от *патологического*. В здоровом проявлении он помогает нам быть в нормальных, устойчивых и близких отношениях с людьми за счет ощущения своей нормальности, адекватности и ценности. *Нарциссические стандарты* спасают нарцисса от обыкновенности, но делают его еще больше уязвимым и «не соответствующим».

Нарциссическая личность и так находится в плохой связи с реальностью. Она не замечает своих

ограничений и не видит своих достоинств.

Она приписывает другим то, что они хотят ее отвергнуть или унижить, хотя в действительности этого нет. Мне множество раз приходилось видеть, как нарцисс играет в реальность в своей голове, в которой разворачиваются страшные картины его принижения и обесценивания, изгнания из общества нормальных людей и потом нового возвеличивания. Про него вполне можно сказать «сам придумал, сам обиделся». Потому что он постоянно живет в готовности плохого обращения с собой и полной естественности такого отношения к себе. Нарцисс живет в своих фантазиях и иллюзиях о мире. Но стоит ему попасть под *нарциссические стандарты*, которые сейчас звучат из каждого утюга, как он вообще начинает сходить с ума.

«*Все в твоих руках!*» И нарцисс требует от себя стойкости даже там, где давно пора сдать.

«*Нет ничего невозможного!*» И нарцисс, игнорируя тошноту, отвращение и злость на весь мир, снова впрягается в борьбу с реальностью.

«*У тебя все получится!*» И нарцисс начинает с утроенной силой нападать на себя за то, что у него-то почему-то до сих пор нет миллиона, яхты, ну и прочего по мелочи. Карьеры топ-менеджера, хобби, которое творится левой пяткой и приносит массу удовольствия и денег, пассивного дохода от пары офисов и квартир, которые он уже должен был добыть.

«*Будь самодостаточным!*» И нарцисс рвет последние ни-

ти связей с людьми, презирая себя за то, что он еще в них нуждается.

В общем, нарцисс слышит то, что снова и снова увеличивает его напряжение, изоляцию и безнадежность. И там, где в здоровом варианте человек сто раз спросит себя, а надо ли ему это и какой ценой, нарцисс убьется о новые вершины, даже не понимая, нужны ли они ему на самом деле...

Упражнение

Я попрошу вас найти два идеала для своего «совершенства». Как минимум два. Возможно, первый будет найти довольно просто, а со вторым придется поднапрячься.

Итак. Первый идеал – это воплощение вашей мечты в той области, которую (или которые) вы для себя признали зоной своего нарциссического провала и особой уязвимости. Возможно, вы захотите найти идеал в профессиональной сфере или в области реализованности, статуса, богатства, сексуальности и пр. А вот второй человек, которого вы можете найти где угодно, среди знаменитостей, простых людей рядом с собой или тех, про кого вы мельком слышали, – это тот, кто воплощает в себе идеальные для вас человеческие черты. Возможно, он добрый, мудрый, теплый, умеющий радоваться, по-настоящему видящий людей, откликающийся на зов о помощи. Скорее всего, вокруг такого человека всегда будут люди, для которых

этот человек наделен чем-то важным и ценным. Кроме того, этот человек получает от всего этого удовольствие.

Я надеюсь, что вы понимаете, о чем я говорю. В первом случае – это чисто нарциссический идеал, который может задавать перспективы социального и личностного движения вперед. А во втором – это ориентир того, как могут жить люди, реализуя себя в области отношений и собственной человечности. И это невероятно важно, чтобы нарциссические амбиции уравновешивала обычная жизнь.

Я вполне допускаю, что второй пример для себя вы найдете не сразу. Прекрасно, если с сегодняшнего дня вы станете искать таких людей в вашем окружении, обращая внимание не только на успешный успех, а на радость и счастье вокруг себя и то, как люди это получают, как им удается этого добиться.

Ключ к упражнению

У нарцисса перепутаны некоторые сферы жизни. Ему кажется, что отношения можно заслужить, а в сфере достижений все должно случиться само собой. Так вот. Мы прокладываем все раскладывая по полочкам. Обратите внимание: видеть вокруг себя людей, которые превосходят нас в чем-то и могут быть для нас примером, – признак *здорового нарциссизма*. Мы можем на них равняться, вдохновляться и учиться у них. Это хорошее сотрудничество, которое развивает нас и дает перспективы роста. Но важно замечать вокруг себя и другие примеры – людей, которые счастливо живут

свою жизнь, делают что-то для своей души, умеют получать удовольствие и удовлетворение. Это дает нам совсем другие ориентиры для жизни вне сферы достижений и успешного успеха. Мы наконец-то можем видеть другие критерии того, как человек может быть доволен собой и что он для этого делает.

Фантазия о собственной исключительности

В романе британской писательницы Софи Кинселла «Шопоголик на Манхэттене» есть потрясающий эпизод про требование исключительного отношения к себе. Главная героиня, будучи вся в долгах, как в шелках, все время ведет переписку со своим кредитным менеджером из банка. Каждый раз она просит увеличить кредитный лимит, а предыдущие долги не погашает. И вот в какой-то момент жизнь рушится по всем фронтам. Ее финансовую несостоятельность разоблачают. И что она делает?

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И у нее совсем не было подруг. Все, с кем она знакомилась, почему-то в скором времени из ее окружения испарялись.

Это ее очень расстраивало и даже огорчало. И этому она видела только одну причину. Люди оказывались злыми и черствыми, не способными к

эмпатии эгоистами. Ведь они отказывались принимать ее индивидуальность и маленькие особенности.

Почему-то раздражались, когда она в двадцать пятый раз опаздывала или в десятый раз отменяла назначенную встречу. А еще они почему-то больше не хотели с ней встречаться, после того как она сводила все разговоры к своим проблемам, бесконечно всех перебивая.

В общем, черствые люди. Черст-вы-е!

Нет, она не идет усиленно работать. Она снова не исполняет взятые на себя обязательства по написанию книги, а ведь именно это могло бы помочь ей заработать деньги и отдать долг. Нет! В мире нарцисса все устроено гораздо проще! Вместе с подругой они идут в банк – обвинять менеджера в преступном равнодушии. Она искренне негодует, что ей не идут навстречу. Она кричит, что они могли бы в качестве исключения увеличить ей кредит. Ведь когда-то она уже погасила большой долг перед банком. Разве это не свидетельство того, что ей снова должны дать то, что она просит?

Создается впечатление, что подруги, заявившиеся просить об исключительном отношении, искренне удивлялись, почему им отказывали. Ведь у них были такие красивые глаза и совсем безвыходное положение. А слово «ответственность» к красавицам не должно было применяться, потому что... Просто так.

Выше я уже писала о случаях зависания нарцисса в стадии грандиозного «Я», которое дает ему основания думать,

что он обладает какими-то особыми качествами или характеристиками. И что в силу этого имеет право на всегда положительное отношение к нему людей. Причем, если вы спросите, почему именно к нему мир должен относиться с вечным принятием, восхищением и признанием, он посмотрит на вас как на идиота: «Ведь я – это я». Ожидание исключительности лежит на поверхности, но есть и глубинная претензия нарциссических людей на то, как с ними должна обходиться реальность. В моем исполнении она обычно выглядит так:

«Со мной не должно случаться того, что с другими обычными людьми. В отношениях в том числе».

«Меня не должны касаться все эти человеческие катастрофы, подлость, предательства, нападки буйнопомешанных и манипуляции тихих “пограничников”. Не должно случаться ссор, споров, кризисов отношений и расставаний».

«Я должна это предусматривать, заведомо тестировать, обходить правильной дорогой. А если уж случается такая неприятность, то надо уж как-нибудь подготовиться и закрыть себя на все пуговицы, чтобы выводы верные и больше никогда. Потому что тогда это уже дурь, а я же не дура. И этой своей недурьей башкой я все предусмотрю во всех этих ваших кризисах и травмах. И отношения особые со всеми построю. Ну как построю? Уж постараюсь держать все под контролем. А где не получится, оттуда сбегу на всякий случай».

«Необыкновенность – это вера в свою неуязвимость, незыблемость, превосходящую обычные законы человеческой биологии и судьбы. В определенный момент жизни каждый из нас сталкивается с каким-то кризисом: это может быть серьезная болезнь, неудача в карьере или развод; или... такое простое событие, как кража кошелька, которая внезапно открывает человеку его обыкновенность и разрушает его убеждение в том, что жизнь будет постоянным и бесконечным подъемом». Ирвин Ялом¹⁷.

Удивительно (иногда на грани шока), сколько убеждений поддерживает нашу веру в собственную исключительность. От самых глобальных: «Со мной не может случиться смерти, несчастного случая, горя...», «Это может коснуться других, но не меня». До мелких: «Я не должен терпеть неудач», «Успех должен даваться мне легко» и «Мне во всем должна сопутствовать удача».

И вроде кажется, что это все не про нас. Но стоит удаче чуть-чуть отвернуться от нас, как от самых обычных, простых людей, как мы падаем в несправедливость мира, которая почему-то случилась с нами, такими необыкновенными и правильными. Или привычно нападаем на себя, что не справились и не все предусмотрели.

Встречаясь с обыкновенностью, нарцисс рискует не

¹⁷ Ирвин Ялом – американский психиатр и психотерапевт, доктор медицины, профессор психиатрии Стэнфордского университета; известен как автор научно-популярной и художественной литературы.

просто соприкоснуться с правдой жизни, а потерять самое главное, что он бережет, как Кощей свою иглу со смертью. Собственную самооценку.

Ведь его логика проста:

- если я потерпел неудачу, я ничтожество;
- если у меня нет мужчины (женщины), со мной что-то не так;
- если у меня не получилась семья, то я лузер;
- если у меня проблемы со здоровьем, то мне должно быть стыдно;
- если я не могу достичь успеха, то я самый последний неудачник и так далее.

Нарциссическая личность не просто так держится за исключительность, грандиозность и всемогущий контроль. Всем этим, как панцирем, она защищает свое хрупкое и беспомощное ядро, в котором очень много от напуганного ребенка, однажды пообещавшего себе, что больше никогда он не будет слабым и нуждающимся.

У людей все это бывает. А почему у нарцисса должно быть по-другому? Да потому что *нарциссическая личность* не ставит себя в один ряд со всеми остальными людьми. Поверьте, это не сознательная и ментально оформленная установка в голове у человека, в которой он уверен. Глубокая бессознательная убежденность нарцисса, что управлять реальностью, визуализировать все что угодно и гениально справляться с

собственной жизнью – нормально и уж он-то должен обязательно это все уметь и мочь. Только у него по какой-то непонятной причине еще не получается. А вообще должно.

Ни у кого в жизни нет «платинового» проездного. Все до единого стареют, болеют и умирают. И нарциссической личности предстоит долгий путь, чтобы развенчать эту фантазию собственной исключительности.

Упражнение

Вот достаточно простые вопросы, на которые вам предстоит ответить.

Характерно ли для вас это ожидание особого отношения мира к вам?

На каком основании вы ожидаете от самого себя суперспособностей и сверхвозможностей в тех областях, которые вы для себя ранее указали как области своей нарциссической уязвимости?

Ключ к упражнению

«Я должен быть всем, нравиться всем, никогда не ошибаться, достигать сразу и всего самого лучшего. И без всяких усилий с моей стороны. Потому что если мне требуются усилия, то я вовсе не исключение, а самый что ни на есть обыкновенный».

«Если у меня проблемы, то, во-первых, они уникальны и огромны, во-вторых, никто не знает их решения, а в-третьих,

я должен сам их быстро решить. Потому что если не мгновенно, потихоньку и по частям, то я всего лишь обычный человек».

«Делала я сто пятьсот раз такое, получается так себе, так что и сейчас не получится, дайте что-нибудь поосновательней. Потому что если в моих силах будет сделать что-нибудь конкретное, реальное и постепенное, то какое же это чудо, которое обязательно должно со мной произойти? Достичь чего-то своими усилиями – так каждый дурак может. А вот ждать великого, которое вот-вот должно случиться, – великая миссия, доступная немногим...»

Сейчас постарайтесь сосредоточиться и понять, от чего в особенности вас защищает эта фантазия о собственной исключительности.

Нарцисс не может признать себя обычным существом по нескольким причинам.

Во-первых, тогда ему придется действовать или признать, что все не случается именно из-за его бездействия.

Во-вторых, эта реалистичная ответственность его тоже не устраивает. Потому что у него другой контракт с реальностью: «Я веду себя правильно и пытаюсь быть совершенным, разве я много прошу в ответ?»

Невозможность признать свою неудачу

Может опять показаться парадоксальным: где-то нарцисс

совсем не может прилагать усилия, а в каких-то случаях способен выдерживать неимоверное напряжение! Там, где в результате отказа от этих усилий нарцисс чувствует, что может потерять в самооценке, он будет стоять до конца, даже испытывая сильные страдания.

Обычно люди ориентируются в реальности по чувствам. Почувствовал боль – убрался от источника боли. Почувствовал нежность – обнял близкого человека. Ну и так далее. У нарциссов с чувствительностью беда. Они вынуждены были отщепить ее в боях за остатки самоуважения. Поэтому они ориентируются в реальности в основном по ментальным установкам. Например, есть такой распространенный набор шаблонов, по которым нарцисс следует как по пунктирной линии:

- если не довел дело до конца, то ты слабак: взрослые люди должны заканчивать все начатое;
- умный человек передумать не может, потому что с самого начала должен все предусмотреть, и так далее.

Конечно, это жесткий голос внутреннего критика, который звучит в голове у нарцисса властно и требовательно. А еще критично и унижающе, когда тот отклоняется от «правильного маршрута» и делает что-то неидеально, как должен был.

В общем, противостоять этим типовым шаблонам у себя в голове нарциссу непросто. Обычно требуется время, чтобы

расшатать сами установки, что выдержка и терпение – это не про взрослость. И кажется, это вечный сюрприз для нарцисса: взрослость заключается, во-первых, в адекватности, а во-вторых, в некоторой независимости.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И она очень много работала. А все начальники, с которыми ей приходилось работать, были, прямо скажем, с прескверным характером. Даже худшим, чем у самой Нарциссочки.

И на каждой работе ей приходилось изматываться и многое терпеть. Истощаться и многое выдерживать. Но она никогда не уходила сама. Потому что в детстве ей объяснили, что никогда нельзя сдаваться. Что уходить оттуда, где трудно, – это инфантильно.

Так и трудилась Нарциссочка из последних сил. Думая, что она взрослая, раз умеет столько выдерживать. А на самом деле она просто увеличивала свое терпилище.

Адекватность позволяет быть в контакте с реальностью и ощущать, что ситуация напрягает, истощает и делает несчастным. А независимость обеспечивает возможность выйти из дискомфорта для себя ситуации. Это ребенок вынужден приспособливаться под реальность, которую ему предлагают родители. И там уж без рационализаций никуда: хочешь не хочешь – терпи и делай все до конца. А взрослость – она в другом. И как раз признак инфантильности – стра-

дать, терпеть и прикрываться идеями про то, что «я не слабак, чтобы сдаваться».

«И что же? Все можно бросить, если не нравится?» – спросите вы. Не надо крайностей. Что-то надо уметь доводить до конца. Но у нарциссов как раз там, где надо бы довести, – усилий не хватает. А там, где надо бы бросить и побереечь себя, – работает механизм «пристыди себя за слабость».

Борьба с реальностью

Эта ситуация распространена не только в отношениях с работой. Сколько раз мои клиентки говорили мне: «Я не могу с мужем развестись, потому что тогда придется признать, что я не справилась». Особо способные умудряются даже дважды найти повод для стыда. Потому что там же придется признать, что и первый раз не справилась – когда мужа такого выбрала...

Так что повод убить свою самооценку в ситуациях «не справился/не справилась» можно найти во всем. И соответственно, чтобы избежать этого, люди выбирают убиваться на нелюбимой работе, в несчастливых отношениях, в убыточных морально и материально проектах. И это нормально, ведь все мы справляемся с жизнью так, как умеем. Главное в таких случаях – четко и правдиво признаваться себе, что это бесконечное напряжение гораздо выносимее и безопаснее, чем *нарциссический ущерб*. Разве можно признаться се-

бе, что с какой-то ситуацией ты не справляешься? Но тогда ущерб самооценке будет настолько тяжким, что человек готов всю жизнь положить, лишь бы не встречаться со своими ограничениями. Что, собственно, почти всегда в таких случаях и происходит. Жизнь просто заканчивается, пока человек истощался в борьбе с реальностью...

Как-то Маленькая Нарциссочка начала свой бизнес.

С тех пор прошло много лет. Бизнес не приносит ни прибыли, ни удовольствия. Но Нарциссочка все никак не может его бросить, хоть и «нести» невыносимо.

Потому что если закрыть это предприятие, то окажется, что Нарциссочка не свободу получит, а распишется в своем глобальном и тотальном поражении. Поэтому так она живет. Мается.

Зато уважения к себе «не теряет».

Это не значит, что ненарциссические люди не страдают от того, что у них что-то не получилось и они с чем-то не справились. Страдают, и еще как! Плачут, грустят, злятся и потом снова по кругу. Всем тяжело переживать потери, разводы, неудачи. И каждый человек ощущает, что это «шатает» самооценку. Но! У них в отличие от нарцисса хватает внутреннего ресурса и опоры на окружение, чтобы справиться с нарциссическим ущербом. Да, для этого нужно время и душевные силы. Но в целом это нормальная работа по восстановлению нарциссического баланса, когда самооценка выправляется после удара.

Нарцисс же такого допустить не может. Потому что для его психики риск слишком велик. Уж лучше копить силы в борьбе с обстоятельствами, только бы не признать собственное бессилие.

Упражнение

Вам предстоит провести ревизию своей реальности, чтобы проверить, какие области в ней напрягают, истощают, забирают силы и – самое главное – не приносят удовольствия.

Если вы найдете подобное занятие, ситуацию или отношения в своей жизни, задайте себе несколько вопросов:

- Из каких соображений я продолжаю терпеть это?
- Какие идеи лежат в основании моих требований к себе продолжать занятия, которые не приносят мне удовольствия и лишают меня сил?
- Чем я «плачу» за то, что продолжаю терпеть это?
- Чего я лишая себя, выбирая не прекращать это?
- Как могла бы измениться моя жизнь, если бы я не выбирал то, что делает меня несчастным?

Идеализация взрослости

Быть не инфантильным – современная тенденция. А необходимость вытравливать из людей незрелость и инфан-

тилизм породила огромный рынок психологических спекуляций и заманчивых самообманов. «Чем зависть и нуждаться в ком-то, буду-ка я сам себе мама-папа, врач, психотерапевт, лучший друг и вообще всем...» И вот в попытках достичь этой чертовой зрелости вы бегаєте на работу. Зарабатываете деньги. Справляетесь сами со всем в одиночку, включая смерти, потери, горе, травмы, тревоги, страхи и даже кошмары. Вы настолько неинфантильны, что вам уже даже не нужны никакие «подпорки» в виде друзей, товарищей, приятелей, близких и прочих людишек. Вы такая самодостаточная и независимая (или самодостаточный и независимый), что заподозрить в инфантилизме вас уже не может даже собственная мама.

Одна Маленькая Нарциссочка обожала читать статьи и посты о том, как стать взрослой и самостоятельной. И о том, как перестать быть инфантильной и слабой.

А еще она очень восхищалась идеями другой Нарциссочки, которая учила независимости и вообще была идеалом того, как можно жить, ни в ком не нуждаясь.

В общем...

Одна Нарциссочка так завидовала другой Нарциссочке, что переплюнула ее по всем фронтам. И осталась в тотальном одиночестве и независимости.

Нарциссичный человек делает именно так. Потому что страх инфантильности гоняет его по свету в поисках все более совершенных и надежных способов держать себя и весь

мир под контролем. Но у нарцисса взрослый – это не просто состояние тела и психики. Он вкладывает в это понятие действительно грандиозные характеристики.

Для него быть взрослым – это:

- быть всегда сильным, умным, со всем справляющимся, устойчивым и так далее;
- никогда не терпеть поражений, не сдаваться и выходить отовсюду победителем;
- уметь держать себя в руках, несмотря ни на что. Причем это нужно делать не за счет силы воли, а потому что ему должно быть все равно. Типа силой понимания он должен уметь прекращать злиться, страдать и горевать, например. То есть оставаться равнодушным и контролирующим свои влечения человеком;
- не нуждаться в других людях так, как нуждаются в них слабаки и инфантилы и тому подобное.

Нарциссическая личность фантазирует, что взрослый – это всемогущий в контроле над собой и своим влечением к другим людям человек.

Он обладает такой властью, что внушает им желание быть с ним, но сам подобного не испытывает, оставаясь внутренне недоступным. И вот он правда пытается сделать из себя такого человека! Он требует от себя соответствия грандиозному идеализированному взрослому, а не живому человеку, который вырастает и по-разному справляется со своей жизнью.

Установки нарцисса про собственную взрослость звучат так:

- Я должен владеть своими чувствами и желаниями.
- Я должен заранее все продумывать, предугадывать и делать самые лучшие выборы про то, что будет для меня лучше.
- Если я понимаю, что человек мне не подходит, то должен легко расставаться с ним.
- Я не должен переживать, если кто-то оставил меня.
- Потери и кризисы – для тех, кто глуп и не умеет все правильно рассчитать.
- Помощи просят только слабаки. Взрослые люди должны справляться сами.
- Мне неинтересно поддерживать «пустые» разговоры. Хорошо бы, чтобы все отношения были эффективны и полезны для меня.
- Страдают только инфантильные люди. Взрослые берут жизнь в свои руки и что-то делают с ней.
- Желательно, чтобы в отношениях другой нуждался во мне больше, чем я в нем. И так далее.

Уметь все это – мечта нарциссической личности, которую прекрасно эксплуатируют тренинги личностного роста, повышения уверенности и любви к себе. В результате они обещают, что у всех нас получится стать сильнее, умнее, самодостаточнее и взрослее. Современный мир – мечта нарцис-

са, я же говорю...

Идеализация

Развитие нашего «Я» всегда основано на идеализации взрослых. Ребенок должен идеализировать своих родителей, чтобы со временем иметь возможность быть на них похожим. Изначально он как будто наблюдает за этими качествами и способностями взрослого человека снизу вверх. И получает внутреннее разрешение иметь все это, когда вырастет.

Суть здоровой идеализации в том, что взрослый как бы говорит: «Я большой, поэтому у меня есть что-то прекрасное и ценное. Ты похож на меня. Поэтому ты тоже будешь таким». И тогда через похожесть и принадлежность ребенок вступает на дорогу собственного развития и идет по ней с убеждением: «Ты прекрасен, а я часть тебя. Поэтому я тоже могу быть таким». Сильным, умным, красивым, активным, щедрым, справедливым и прочее.

Маленькой Нарциссочке везло на мужчин. Подруги ей страшно завидовали. И было чему! Ведь, с ее слов, все мужчины, как на подбор, добрые, умные, заботливые и с перспективой на богатство. Правда, они куда-то быстро исчезали. Или становились глупыми, злыми, равнодушными и нищими. И все равно исчезали.

А Нарциссочка очень страдала. Потому что была

уверена, что встречает она их прекрасными, а потом в отношениях с ней они становятся ужасными. Так Нарциссочка совершенно уверилась, что это с ней что-то не так. Раз она таким образом на мужчин влияет...

Во взрослом возрасте мы хотим идеализировать тех, кто для нас важен и ценен. Наделяя выдающимися качествами наше окружение, мы можем равняться на них, испытывая, как говорят в обиходе, белую зависть. Это позволяет нам видеть перспективы собственного развития. Общаясь с теми, кто обладает чем-то, чего в нас еще нет, мы можем присоединяться к этим способностям и «вбирать» их в себя. За счет этого мы обретаем перспективы, движемся вперед и раскрываем те стороны нашего потенциала, которые до этого были в «слепой зоне».

Когда нарциссизм здоров, то идеализация благотворна для личности.

Мы видим рядом человека, в чем-то превосходящего нас или имеющего что-то нас восхищающее. Мы признаемся себе, что нам хотелось бы того же. Мы приближаемся к нему или наблюдаем со стороны. Мы учимся этому. Мы обретаем пользу в контакте с этим человеком. Наше общение позволяет нам обогатиться. Мы не испытываем затапливающего стыда, признавая, что у нас нет того, что есть у другого. Это не делает нас глобально хуже и меньше. Это не взгляд «снизу вверх». Это любопытство и интерес к равному, кто может чем-то делиться с нами.

Нарциссическая идеализация совсем другая. Вместо того чтобы служить развитию личности, она будет как скала, об которую будет бесконечно разрушаться самооценка нарцисса. Например, если я не уверена в себе как в профессионале, то вполне вероятно, что я выберу человека, подходящего для идеализации, и наделю его грандиозными способностями в этой области. В моем воображении он умеет зарабатывать деньги, создавать крутые проекты и заявлять о себе на всю вселенную. Я отказываюсь видеть реальность и знать имеющиеся у этого человека ограничения. Нарциссическая идеализация глобальна и тотальна.

Далее *нарциссическая стратегия* развивается всегда одинаково с некоторыми вариациями. Я буду страдать от чужого совершенства и собственного несовершенства. Обнаружение чужих достоинств в важной для себя сфере личности будет для меня невыносимым. Они серьезно подрывают мою самооценку, а не сравнивать себя с идеализированным человеком я уже не могу. Я легко «убиваюсь» об эту идеальную глыбу собственных проекций и сваливаюсь в собственное ничтожество рядом с грандиозным человеком. Внутри себя я становлюсь маленькой и неравной, у которой нет шансов быть достойной рядом с этим идеалом. Мне нечего даже пытаться. Я скукоживаюсь, опускаю руки и отползаю в свою привычную изоляцию. Иногда все это сопровождается эпизодом *нарциссической депрессии*. «Идеал был так близко. Но сравнение еще раз доказывает, что я полное ничто».

Грусть, печаль и безнадежность затапливают мое нарциссическое «Я». Вместо движения и развития я замираю на месте...

Есть и другой вариант развития событий. Когда сравнение не в свою пользу происходит, но вызывает столько зависти и *нарциссической злости*, что идеализированного субъекта нужно победить и буквально разрушить то важное, чем он обладает. Для этого нарцисс прибегает к обесцениванию и другим агрессивным способам контакта.

Нарциссическое обесценивание

Обесценивание – это другая сторона идеализации и распространяется в обе стороны: на себя и на других. Да, нарцисс очень одарен в обесценивании. Точно так же, как и в идеализации. И это, кстати, будет постоянная терапевтическая задача: возвращать его в реальность – делать картину полной. Показывать, где в обесценивании прячется ценность и где в идеализациях могут быть ограничения. Очень увлекательный квест, я вам скажу.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Сначала она очень стыдилась и боялась того, как люди ее видят и оценивают. А потом решила, что ей должно быть все равно. И нашла прекрасный способ.

«Это мы еще посмотрим, кто кого вперед обесценит».

Так и живет. Не зная, кто на нее смотрит и что он

там в ней видит. Потому что она выше всех этих ваших мнений.

Вы, наверное, уже поняли, что там, где остальные люди проживают реальность отношений друг с другом, нарцисс это делает внутри себя и в одиночку. Он вас оценит, идеализирует, обесценит, высокомерно достанет из своего внутреннего «мусорного ведра» и соизволит снова вступить с вами в отношения. Причем снова мысленно. Его задача – не дать вам столько власти над контактом, чтобы вы имели возможность его отвергнуть, оставить или уйти по своему желанию. Он бесконечно будет насчитывать вам баллы и проценты или снимать с вас их же, удерживая внутри себя ваш баланс для себя. Чтобы вы не стали слишком значимы и ценны. В этом для нарцисса много власти, а значит, потери собственного образа и независимости.

Нарциссические отношения – это прежде всего забор, который нарцисс ставит для своих влечений. Он останавливает свои желания к другому человеку, на самом деле контролируя весь процесс. Он не даст другому почувствовать, насколько тот ценен. Да, при этом он ничего не получит в контакте с этим человеком. Но зато он не будет ранен отказом и ощущением унижения от того, что его покинули, когда он был так зависим.

Упражнение

Если для вас свойственно попадать в эти качели «идеализации – обесценивания», если вы смотрите на мир попеременно то через розовые, то через черные очки, вам нужен инструмент для выработки «цветного видения». Прежде всего потому, что эти процессы изматывают и истощают.

Понятно, что идеализация и обесценивание – это два полярных способа быть в отношениях с миром. Можно либо наделять достоинствами, которые есть и которых нет. Либо уничтожать ценность. Даже ту, которая есть.

Так вот. Нарциссический человек строит свою жизнь, ранжируя все аспекты жизни вокруг идеальных критериев. Раньше вы уже видели, как, например, он оценивает себя: не в сравнении с реалистичными альтернативами, а исключительно по грандиозным параметрам. И я давала упражнение, в котором предлагала вам исследовать, какие требования вы к себе предъявляете и насколько они реалистичны. Далее вам все-таки придется замечать в себе признаки идеализации и обесценивания. Да, иного способа, как расширять сферы осознания своего поведения, у нас нет. Наблюдаем, замечаем в себе желание идеализировать или обесценивать и берем паузу.

Эта пауза необходима, чтобы не «влетать» быстро в отношения и не вылетать из них. Чтобы не терять

быстро свою ценность рядом с кем-то, кто кажется нам идеальнее, и не начинать бороться за то, чтобы вернуть ее себе. Просто замечайте, что вы идеализируете или обесцениваете. И давайте себе время, позволяя чарам идеализации развеяться с течением времени, не уничтожая при этом ценность полностью. А открывая для вас особенности обычного человека рядом.

Нарциссическая изоляция

Только в отношениях вы способны узнать себя, а не в уходе от реальности и уж тем более не в изоляции.

Джидду Кришнамурти¹⁸

Очень часто ко мне приходят люди с ярко выраженными нарциссическими особенностями и с порога заявляют: «Я интроверт, и поэтому мне не нужны люди». – «Минуточку, – говорю я им, – возможно, я не права, но, судя по многим признакам, которые вы проявляете даже внешне, вы вряд ли интроверт. Но давайте посмотрим».

И мы исследуем, что быть интровертом – это значит:

- быть погруженным в себя;
- быть ориентированным на внутренние процессы;

¹⁸ Джидду Кришнамурти – индийский духовный учитель. Был известным оратором на философские и духовные темы. В их число входили: психологическая революция, природа сознания, медитация, отношения между людьми, достижение позитивных изменений в обществе.

- с интересом исследовать глубины своей души;
- узнавать мир через свой отклик на него изнутри;
- легко уходить в фантазии и так далее.

И при некотором анализе чаще всего оказывается, что человек говорит мне о *нарциссической изоляции*, а не об интроверсии.

Да, он погружается во внутренний мир, но не для того, чтобы наслаждаться одиночеством, а чтобы тотально себя контролировать и не попасть в ситуации, где ему будет невыносимо стыдно. Да, он внимательно прислушивается к себе, но вовсе не потому, что там внутри невероятно интересная жизнь. Скорее, наоборот: у нарциссов довольно скучная душевная жизнь. Они как раз и страдают от пустоты внутри и от того, что невозможно там ничего разглядеть и нащупать. Да, они молчат и не вступают в общение, но вовсе не потому, что им с собой интереснее. А потому что они часто заранее обесценивают себя для собеседника и ждут инициативы с другой стороны. Это их должны рассмотреть, обратиться к ним и пригласить в контакт. Иначе нарцисс боится нарваться на отвержение себя. И поэтому постоянно прерывает свой интерес к другим людям.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И она очень страдала, что никто ею не интересуется. Сама она тоже никем не интересовалась.

Потому что... они же не интересуются. «Так им и

надо», – решила Нарциссочка.

И лишила их общения с собой, оставшись в полной и тотальной изоляции.

В какой-то момент изоляция достигает максимума. Нарцисс скучает и чувствует себя одиноким, ненужным и неуместным даже в компании. Ну и, чтобы не терпеть всего этого, вообще предпочитает не искать контактов. Он объясняет это разными мотивами: «нет желания», «нет энергии» или «нет смысла».

Важно то, что интроверт наслаждается одиночеством и относится к своей внутренней жизни со вниманием и уважением. Нарцисс же, делая внешне все то же самое, часто переживает стыд, обесценивает и нападает на себя за неуклюжесть и недостойность.

Скрытые нарциссы, охваченные тотальной собственной ничтожностью, могут очень походить на интровертов. Но чуть больше внимания к реакциям и разговору с самим собой, и становится ясно, что мы имеем дело с *нарциссической изоляцией*, которая служит нарциссу убежищем от стыда.

Упражнение

Мои клиенты, с которыми я обсуждаю тему нарциссической изоляции, раз за разом рассказывают мне одно и то же. Попадая в поле человеческих связей, они вроде бы не знают, что в них самих такого

интересного и ценного, но одновременно ожидают, что окружающие должны их рассмотреть и выбрать объектом своего внимания и интереса. Когда я спрашиваю «а что вам важно, чтобы в вас увидели?», они теряются. В лучшем случае отвечают: «Хочу, чтобы я понравился такой, какой я есть».

Возникает закономерный вопрос: «А какой?» Когда я разворачиваю эту тему с точки зрения ответственности, то оказывается, что нарциссическая личность в глубине души опасается, что может вызвать (и самое главное – удержать) интерес к себе.

В нарциссе много бессилия и отчаяния, что у него это может получиться.

Ему кажется, что если это не видят со стороны, не аплодируют, не кричат «браво», однозначно оценивая и признавая это в качестве достоинств, то ему отведена роль статиста. На которую он, конечно, совершенно не согласен. Так уж лучше остаться в прекрасной и гордой изоляции.

В качестве практики я предложу вам проделывать следующее. Понаблюдайте за собой: насколько вы сообщаете словами или поступками, то есть вербальным или невербальным поведением, о том, что у вас есть нечто, что бы хотели сделать видимым для людей? Насколько вы разрешаете себе делиться этим с окружающими? Ну и в самом хорошем варианте попробуйте проявлять себя, наблюдая за реакцией окружающих. Это немаловажный навык.

Контроль над чувствами и рационализация

*Вне всякого сомнения, мы ужасно несчастны,
если абсолютно благоразумны.*

Дональд Винникотт

Нарциссы зачастую потрясающе умные люди. Беседовать с ними одно удовольствие. Их хлебом не корми – дай порассуждать и подискутировать. Они готовы все объяснять, понимать и раскладывать на атомы. Собственно, они в терапию приходят совсем не для того, чтобы исцеляться и что-то там чувствовать.

Их цель весьма практична: узнать, как все устроено, усвоить схему и предотвратить грядущие последствия. Взять все под контроль с помощью разума.

Одна моя клиентка так и сказала мне после нескольких лет терапии: «У меня ведь раньше внутри все было так хорошо устроено! Вместо чувств я все понимала. И могла контролировать чувства и переживания – я умела их успокаивать. А сейчас?! Что вы со мной сделали?»

У нарциссов с чувствами всегда проблема. Из предыдущей части, наверное, уже стало ясно – почему. Если бы нарциссы в ситуациях, которые им пришлось пережить, оставили себе в психике всю чувствительность, то итог был бы пла-

чевный. Да, им пришлось поступиться рядом чувств, а иногда и большинством из них, чтобы оставить себе хотя бы рас-судок. Чего стоят ситуации, когда ребенку было небезопасно быть маленьким и испытывать все чувства, присущие детям. Конечно, ему важнее их «выключить», чтобы они не мешали ему «быть взрослым и сильным».

Нарцисс отщепляет чувства сначала для самосохранения. А потом эта анестезия действует во всех областях жизни.

На консультациях люди чаще всего описывают это состояние как «замороженность» или «одеревенелость». Надо сказать, что до определенного времени потеря чувств не представляет для нарциссов проблемы. Наоборот, они чаще всего гордятся своей рациональностью и способностью держать себя в руках. К чувствительным людям они испытывают презрение, а намеки на свою эмоциональность искореняют.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И она очень гордилась своим могучим интеллектом. Нарциссочка любила разговаривать о теориях, просила у всех логических объяснений, выводов и глубоких смыслов. И при этом была выше всех этих ваших эмоциональных всплесков.

Она искренне верила, что все на свете можно объяснить и понять. А раз так, то на чувства не надо тратить время.

Так и жила. Пока однажды не оказалось, что в чем-то очень важном Нарциссочка так и осталась очень

глупенькая.

Когда-то они заставили свои чувства замолчать, а вместе с ними замолчали все их искренние желания, потребности и даже мысли. Поэтому неудивительно, что ближе к середине жизни такая адаптивная стратегия, хоть и помогает нарциссу чувствовать себя более-менее полноценным, приносит все больше неудовлетворенности. Он начинает ощущать, что его жизнь – это «бег по замкнутому кругу». Или описывает ощущение, что «жизнь так и не начинается». Это на самом деле мучительные переживания, когда ты стоишь на обочине жизни, пусть даже будучи вполне успешным. С годами это ощущение, что тебе недоступны некие уровни опыта, которые есть у других людей вокруг, нарастает. И нарцисс начинает ощущать неудобство от отщепления чувств и осознает последствия их потери.

Наращивание ума и рациональности, возможно, спасало нарцисса от невыносимых переживаний в детстве и подростковом возрасте. А во взрослой жизни сузило его жизнь до бесконечных рационализаций, которые никак не питают душу. С людьми невозможно по-настоящему встретиться на уровне ума и логики. И как бы нарциссу ни хотелось все свести к такому взаимодействию, обеспечивающему контроль и вовлеченность, у него мало с кем это получается.

А если и получается, то ненадолго.

А если надолго – то это не про жизнь...

Нарцисс иссушает свою реку чувств, опасаясь быть затопленным и поглощенным той любовью, которую невозможно было выразить к матери. Он бы, может, и разморозился бы. Но поскольку никто в мире не может быть безопасным и дающим безвозмездную любовь, как несуществующая идеальная мать, то все тлен и тоска. Не стоит и начинать...

Упражнение

Мне кажется, это самое простое и приятное упражнение, которое я вам предложу проделать в рамках этой книги. Выберите время и посмотрите мультфильм «Головоломка». Если вы его уже видели, пересмотрите снова через призму того, что вы уже прочитали. Еще раз обратите внимание, для чего нужны нам эмоции и чувства, по какой причине они пропадают и за счет чего возвращаются обратно к нам в психику.

Приятного просмотра!

Обесценивание желаний и потребностей

Для этого явления французский гений психоанализа Андре Грин придумал специальное название – *моральный нарциссизм*.

«Там, где мазохист найдет возможность пострадать, моральный нарцисс не упустит возможности лишить себя удо-

вольствия». Как-то так...

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Исполнилось ей тридцать, сорок лет, а потом и пятьдесят. Она работала на двух работах, успевала ходить на вечеринки с друзьями. Вот только с мужчинами она не знакомилась. И всем рассказывала, что никаких мужчин ей и близко не надо в своей жизни. А то, что первые два мужа ее бросили, – так не очень-то ей и хотелось. И вообще... Это она первая собиралась их бросить.

Так и жила. Гордая. Потому что если невозможно получить, то можно этого просто перестать хотеть.

Однажды я нашла в интернете совершенно чудесную притчу Бориса Херсонского¹⁹.

Молодой человек держал однодневный пост, нельзя было есть и пить воду. Он выдержал уже большую часть дня, идет по пустыне, изнемогая от жажды, и видит колодец с водой. Он подбежал к нему и задумался: «Я так хочу пить, от глотка ничего не будет, и так я столько продержался». Томимый жаждой и сомнениями, он все же решил выпить воду, но, поднеся ее к губам, в последний момент остановился. Идя дальше по пустыне, молодой человек так возгордился собой, что решил вернуться и напиться воды: раз уж гордыня его стала больше, чем до поста, то один глоток ничего не изменит. Он вернулся, зачерпнул себе воды, но жажда покинула

¹⁹ Украинский поэт, публицист и переводчик, а также клинический психолог и психиатр. Кандидат медицинских наук.

его, и он не смог пить. После окончания поста он пришел к своему учителю, рассказал все, на что тот сказал: «Ты – лоскутное одеяло».

Моральный нарцисс выше человеческого страдания в принципе

Он не допустит ничего и никого, от чего бы он мог зависеть и от чего пострадает его могущественный контроль или, не дай бог, ему причинят боль отказом. Он обесценит внутри себя все то, что могло бы принести удовольствие. Особенно если это удовольствие зависит еще хоть от кого-то. Он избавится от всего и всех, чтобы не допустить даже потенциального обращения вовне своих влечений. Вместе с тем он заморозит все свои влечения и желания. Он иссушит свою душу, доказывая себе свою власть над своими желаниями: он ничего не хочет, и хотеть не надо. Он выше всего этого. А его контроль над своими потребностями и желаниями – непревзойденный.

И в итоге он превращается... в «лоскутное одеяло». Его «Я» – ненадежно сшитое полотно или даже решето, которое не удерживает связного образа личности. Внутри себя он одинокий, охваченный фантазией мегаломании, но по сути – маленький ребенок, надувающий щеки, стремящийся походить на устойчивого взрослого...

Резюме

*Ты убежден,
Что, если бы ты только мог контролировать...
Свой разум
Свои деньги
Свое время
Свое дыхание
Свою энергию
Свое тело
Свою веру
Свои взаимоотношения
Свои молитвы
Ты открыл бы дверь
К счастью, покою и удовлетворению.
Как бы не так...*

Рам Цзы²⁰

Как бы мы ни пытались справиться с собственной уязвимостью, зависимостью от людей и реальности, как бы мы ни убегали от своих ограничений и опыта, нам не удастся полностью взять под контроль свою человечность. Мы остаемся лишь людьми. В чем-то слабыми, а в чем-то сильными; в чем-то автономными, а в чем-то зависящими; в чем-то справляющимися, а в чем-то терпящими неудачу. И это нормально.

²⁰ Рам Цзы, настоящее имя – Уэйн Ликермен, – «просветленный учитель» неoadвайты.

Нарцисс боится отказаться от всех описанных в этой главе способов справляться с реальностью. И это тоже его попытка справиться с чувством собственной неполноценности. Ему кажется, что стоит смириться с тем, что он не грандиозен, то это сделает его абсолютно ничтожным и он совершенно потеряет надежду стать когда-нибудь нормальным.

Задача развития в том, чтобы отказаться от инфантильной претензии на могущественное управление миром. Взамен человек получает все богатство обычной жизни: хорошие отношения с людьми, любовь, дружбу, нежность, сексуальность, реализацию потенциала и многое другое.

Глава 6

Типичные чувства дефицитарного нарцисса

В этой главе мы познакомимся с чувствами, которые очень характерны для скрытого нарцисса. Конечно, в жизни все люди испытывают злость, зависть, стыд и тревогу. Они идут в комплекте с каждой психикой и выполняют важнейшие задачи. Но у нас, дефицитарных нарциссов, в переживании этих чувств есть некоторые особенности.

Мы не просто злимся. Мы часто испытываем настоящую *нарциссическую ярость* в ответ на то, что мир нам не подчиняется. Наша злость часто направлена на себя и бьет по самому хрупкому, что у нас есть, – по нашей самооценке.

Мы не просто завидуем. Мы скрываем зависть от самих себя, потому что для нас это повод еще больше столкнуться с доказательством своего несоответствия.

Токсический стыд – наш вечный спутник, который руководит большинством наших поступков. Мы испытываем не просто тревогу. Она сигнализирует о ненормальности самой сути нашей личности и ни на минуту не дает нам расслабиться.

«Общим для нарциссических личностей, по-разному себя проявляющих, является присущее им внутреннее чувства или страх, что они “не подходят”; чувство стыда, слабости и

своего низкого положения», – пишет Нэнси Мак-Вильямс.

Вот в эту область свойственных дефицитарному нарциссу чувств мы сейчас и отправимся.

Нарциссическая злость

После того как нарцисс требует от себя невозможно-грандиозного, которое по каким-то причинам должно быть ему доступно, и наталкивается на свои ограничения или на то, что в реальности этого достичь невозможно, в нем просыпается очень типичное чувство. Чаше оно описывается даже не как злость, а как *нарциссическая ярость*. Это почти инстинктивная реакция на ситуации, в которых человеку не удается контролировать или влиять на мир так, как это соответствовало бы его фантазиям о собственной грандиозности и значимости.

- Когда нарциссу что-то не нравится.
- Когда он не получает того, чего хочет.
- Когда он не может даже предположить, что бессилён перед чем-то.
- Когда он отказывается признавать свое поражение.
- Когда у кого-то есть то, чему он завидует.
- Когда он не может соответствовать тому, что себе придумал.
- Когда он сталкивается с невозможностью влиять, управлять, контролировать.
- Когда он избегает признавать свои ограничения и власть над миром.
- Когда он не хочет признавать свою малую значимость в

жизни других людей и мира, которые ему не подчиняются.

Охваченный фантазиями относительно собственного величия (а иначе он никто) нарцисс обращает злость либо на себя, либо на окружение.

В первом случае у него это называется «работать над собой, чтобы стать лучше». И об этом я уже писала. А когда нарциссическая ярость обращается на мир, усиливается борьба с реальностью с позиции «у меня должно получиться, потому что я хочу и у меня не должно быть никаких ограничений». Железный довод при этом «ну другие ведь могут, значит, и мне должно быть доступно». Нарцисс не может удовлетвориться тем, чтобы остаться только собой, со своими индивидуальными способностями и возможностями. У него обязаны быть способности и возможности всех выдающихся людей.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И когда-то она решила, что быть взрослой – это значит уметь держать себя в руках. Не плакать, когда делают больно. Не пугаться, когда страшно. Не обижаться, когда обижают. Не горевать, когда кто-нибудь уходит.

С тех пор она выросла и очень окрепла. Единственное, что у нее осталось, – это злость.

Поэтому все держались от нее подальше. На всякий случай.

Типичный диалог в этой гонке мог бы выглядеть так:

– У меня не получается достигать того же, что и Вася Пупкин...

– На каком основании ты считаешь, что у тебя должно получаться так же?

– Ну я же хороший... и я стараюсь... И вообще, я достоин лучшего.

– Это понятно. А что в реальности служит основанием считать, что ты можешь так же, как Вася? Почему тебе должно быть дано то же?

– Ну ведь он может, значит, и я должен смочь.

– На что в реальности опирается эта твоя претензия иметь то же самое, что Вася?

– Ну... я же просто хочу! Почему ему дано, а мне нет? Это не справедливо!

– Но вообще-то как раз справедливо, что люди имеют разное будучи разными. И делают по-разному, и достигают разного.

– Нет. Я отказываюсь это принимать! Все потому, что это со мной что-то не так...

И человек снова уходит на новый круг, что достаточно хорошо демонстрирует *нарциссический круговорот нападения* на мир и на себя.

В хорошем варианте, испытывая даже нарциссическую злость, мы можем вновь и вновь пытаться достигать того,

что у нас не получается. Штурмовать недоступные вершины бизнеса или завоевывать любимых. Ну, в общем, здоровые «слабоумие и отвага» еще никому не повредили. Такая злость дает энергию не смиряться с провалами и, восстанавливаясь, снова идти доказывать себе и окружающим, что мы еще о-го-го. Но нарциссическая ярость не содержит топлива для перемен. Это ядерный реактор, уничтожающий все вокруг и безжалостно выжигающий остатки ценности внутри.

Все это истощает. Нарцисс приходит в терапию, именно обессиленный борьбой, движимый яростью. Либо он нападает на людей и обстоятельства, которые вынуждают его задуматься: почему они неподвластны его воле и контролю? Это приводит к бесконечным поискам еще большей силы и искусства манипуляций, чтобы получить желаемое. Либо нарцисс истощается постоянными нападками на себя, которые он совершает в основном по двум причинам:

- «Я до сих пор не могу получить то, что хочу, а должен уметь и быть способным достигать всего и получать всего, что я хочу».
- «Я должен прекратить переживать на этот счет, и мне должно стать все равно».

В целом это лечится долгим и очень постепенным снятием короны грандиозности и признанием собственного бессилия во многих вопросах отношений с миром. Но это уже в следующей части.

Нарциссическая гордыня

Мир, о котором мечтает нарцисс, очень прост. В этом мире нарцисс не стареет, всегда хорошо выглядит независимо от обстоятельств и полон сил. Он со всем одинаково хорошо справляется. Но есть несколько областей, в которых он легко и непринужденно достигает больших успехов.

Маленькая Нарциссочка всю жизнь требовала от себя совершенства и много работала над собой.

Пока однажды не обнаружила, что и тело уже не то, и здоровье.

Но признаться себе, что она не управляет своим возрастом и здоровьем, так и не захотела. Поэтому просто сделала пластическую операцию, усилила нагрузки в спортзале и удвоила рабочий план на следующую пятилетку.

И хотя это мир бесконечного сравнения, нарцисс всегда в нем выигрывает. Другого не дано. С ним не случаются неприятности, и он не встречает плохих людей. Потому что он прозорлив на старте отношений, умен и предусмотрительно избавляется от того, что может причинить боль или разочаровать. А когда он находит своих людей, то ему легко удастся строить отношения, которые, само собой, никогда не прекращаются. Его опыт во всем только положительный и развивающий его в правильном направлении.

Ну и самое серьезное. В мире нарцисса он не привязывается к людям и легко расстается с ними, когда ему становится «с ними все понятно». И его внутренний мир, хоть и пустынный, вновь и вновь удовлетворяет и питает его до состояния полной самодостаточности.

Нарциссическая гордыня – это не про неадекватное отношение к своим зашкаливающим достоинствам. Это не про демонстрацию того, что нарцисс выше всех.

Нарциссическая гордыня – это неподчинение естественному течению жизни, в которой мы все обычные люди, а с ними случаются неудачи, старение тела, нездоровье и смерть.

Нарцисс, во-первых, точно не считает себя обычным человеком. И абсолютно уверен, что он точно справится со всеми вызовами жизни, включая старение, недуги и даже смерть. Он остался в плену детской фантазии. Он думает: если закрыть глаза, можно избежать всего этого человеческого порядка вещей. У него есть и должен быть только один путь – вечно вперед, выше, сильнее и еще успешнее. И что это зависит только от воли и желания нарцисса.

Нарциссическая гордыня – это уверенность в необыкновенности. Это слепая и стойкая убежденность, что жизнь должна находиться в собственной власти и под абсолютным контролем. «Со мной этого не произойдет». «Со мной этого не случится». Вот его убеждения.

Обычно в какой-то момент жизнь это лечит. Случает-

ся что-то, и все рушится, оказывается очень хрупким и неуправляемым. Если бы вы знали, какая это травма для нарцисса. Он долго бегает внутри себя, натываясь на нарциссические защиты, пытаясь понять, что он сделал не так, что не удержал и с чем не справился. Падает в яму самоуничтожения, потому что вся причина, конечно же, в нем. Но потом... Если возвращается адекватная связь с реальностью. «Как могло это случиться со мной? Неужели я просто один из вас?»»

Что происходит, если нарцисс хоть на минуточку представляет себе, что он обычный и вынужден подчиниться всем требованиям реальности, которые есть у всех людей? Ровно в этот момент он не просто приземляется на землю и падает даже не ниже плинтуса. Он попадает прямиком на похороны своего идеального «Я». Признав обыкновенность, он должен согласиться с тем, что он никогда не будет идеальным. Он не достигнет этого своего светлого образа, куда инвестировал столько своего личного ресурса.

Но почему так страшно все это понять-признать-отгоревать? Потому что идеал «Я» возник когда-то на месте растоптанной и раздавленной надежды справиться с тем, что он чувствовал. А ощущал он себя беспомощным, отвергнутым, ненужным, невидимым и... униженным всем этим. Потому что это огромная *нарциссическая травма*, которую человек пытается преодолеть уходом в фантазию о своем идеале: «Вот вырасту и стану!!!»»

Самоидеализация – набор требований к собственному совершенству, которая, во-первых, позволит компенсировать нехватку внешней любви, а во-вторых, послужит гарантией, что когда-нибудь эта внешняя любовь будет все же доступна.

«Если я буду совершенным, то смогу обойтись без вашей любви, но все-таки мало вероятности, что вы меня такого совершенного не полюбите». Не в силах получить тепло и близость, радость видимости себя и переживания удовольствия от совместности, ребенок соглашается на то, чтобы закрыть этот дефицит *нарциссической гордостью* и независимостью...

Проблема в том, что здоровая гордость должна иметь под собой опору и вполне конкретные основания.

Гордость во взрослом возрасте не берется из фантазий или из воздуха. Она основывается на том, что мы в самом деле сделали, преодолели, получили благодаря своим усилиям и желанию. Она покоится на удовлетворенности собой, на удовольствии от сделанного, на выходе из привычных рамок, на присвоении себе новых частей себя и неожиданных возможностей.

Если вы долго мечтали научиться петь, а потом рискнули и пошли учиться – это основание для гордости.

Если вы решили развестись, боясь последствий, но понимая, что по-другому жить уже не получается, – это основание для гордости.

Покупки для себя, которые вы себе долгое время не позволяли, – это основание для гордости.

Обращение за помощью и поддержкой, если вы всю жизнь думали, что никому это не нужно, а теперь решились пойти за всем этим к людям, – это основание для гордости.

Поводом для гордости может быть все что угодно, исходя из ваших внутренних критериев. И в варианте здорового нарциссизма это могло бы почти автоматически укоренять вас в себе и своей устойчивости, давая опору и уважение к себе. Если же нарциссизм дефицитарен, то все будет «не в коня корм». Все сделанное будет вытекать через дырявое сито самооценки. Невозможно будет насытиться и удовлетвориться ничем. Даже самыми героическими подвигами или наивысшими достижениями...

Страх оказаться обычным человеком

В глубине так называемой нарциссической личности, безусловно, скрывается стыд и парализующий страх оказаться обиденным.

Брене Браун²¹

Я вела много психологических групп, очных и онлайн. И выяснилось, что после страха зависти есть еще один распространенный страх, который цветет в группах буйным цветом. Обычно это происходит после того, как я произношу какую-нибудь фразу типа «ну это же нормально – ты же просто обыкновенная женщина/обыкновенный мужчина». Что тут начинается!

Признаться себе, что ты просто обыкновенный человек, один из многих, оказывается сложно. А для нарциссической личности и вовсе невыносимо!

С одной стороны, она, личность, убеждена в собственной исключительности (хотя это, конечно, фантазии), а скорее – требует от себя стать каким-то особенным и уникальным человеком. А с другой – вечно оказывается вовсе не такой и вынуждена с ужасом наблюдать в себе все качества, которыми грешат эти обыкновенные люди вокруг.

²¹ Брене Браун – американская исследовательница, писательница и преподаватель, специалист по поведенческим расстройствам.

Однажды я была свидетелем истощающей битвы, которую вела сама с собой моя клиентка. Встречу за встречей она тихо плакала, что в ней нет ничего такого, за что она могла бы себя ценить и уважать. Когда я ей навскидку приводила оснований двадцать, она с мастерством камикадзе уничтожала их одно за одним. Ничего из того, что она добилась, не было достойным, чтобы выделять ее из всего человечества. Либо этого кто-то тоже достиг. Либо кто-то сделал это раньше, чем она. Либо круче. Либо в одиночку, а ей потребовалась помощь. В общем, мне осталось только развести руками и признаться, что я бессильна сломать эту нарциссическую броню. Потому что и вправду ничто не способно было бы насытить ее требование к себе быть не просто человеком, а выдающимся экземпляром человеческой природы.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И она каждый день требовала от себя быть особенной. При мысли, что она может быть просто обычным человеком, у нее начинался нервный тик и паническая атака. А чувство ущербности начинало так зашкаливать, что она выполняла намеченный на пятилетку план за пару недель.

Но это не делало ее никакой особенной. Потому что по-прежнему она стабильно ощущала себя просто неудачницей. Только еще и очень уставшей.

Проблема не в том, что нарциссичный человек хочет быть уникальным или талантливым. В здоровом варианте это за-

мечательные и законные человеческие желания. Изматывающий танец нарцисса со страхом собственной обыкновенности начинается тогда, когда он отказывается опираться на реальность. А его требования к себе берутся из бессознательной фантазии обладать достоинствами всех выдающихся людей сразу.

Упражнение

Реалистичный выход из нарциссических гонок есть, и он прост. Человек должен перестать хотеть стать «всеми», удовлетворившись лишь тем, что он сам из себя представляет.

Поясняю, что это значит. Нарциссическая личность требует от себя быть похожей на всех «гениев» сразу, быть одаренной в тех областях, в которых чувствует себя уязвимым. Она пытается сделать из себя «сверхчеловека», обладающего качествами многих людей. Если мать – то идеальное воплощение идеальных матерей. Если мужчина – то совершенный образ, соединяющий все важные качества совершенных мужчин.

Обычно человек по дороге к своей нормальной взрослости отказывается от этой идеи, согласившись на свою собственную уникальность. Ту, что делает его собой. И с этим учится жить свою жизнь и получать удовольствие.

Пожалуйста, поразмышляйте: вы хотите быть собой, жить свою жизнь или все время пытаетесь втиснуть в требования к себе образы самых великих людей планеты и звезд инстаграма? И какие у вас для этого есть основания в реальности? Я вовсе не хочу обесценить ваши способности или мечты. Просто очень важно реалистично подойти к оценке некоторых обстоятельств с точки зрения наличия у вас ресурсов (образования, возраста, денег, времени и т. д.). Например, имеется ли у вас достаточный опыт и деньги сейчас, чтобы обладать теми же доходами, как раскрученные супертренеры? Скорее всего нет. Так почему же вы прямо сейчас требуете от себя таких же успехов и нападаете за то, что у вас не получается быть, как они?

Ключ к упражнению

Помните этот длинный бородатый анекдот?

«Озеро. Лебеди разминают крылья. Красавец-лебедь картинно становится в позы культуриста, растягивая каждое сухожилие, поигрывая мускулами. Подходит маленькая серая уточка, мнется, начинает (жалобным, слегка писклявым, дрожащим голосом):

– Конеееееечно... Наверное, на юг полетите?..

Лебедь, басом, красиво выгибая спину:

– Ну да, на юг. Ага. Там тепло, да.

Уточка:

– Конеееееечно... А я ту-у-у-ут останусь... Замер-

за-а-а-а-ать...

Лебедь:

– Полетели с нами, да. На юг. Ага. (Тянет мускулистую ногу.)

Уточка:

– Конееееееечно... У вас крылья во-о-о-о-он какие... А у меня ма-а-а-а-аленькие, я упаду, разобьюсь и умру-у-у-у-у...

Лебедь:

– Так мы тебя, того. Поддержим, да. Воздушные потоки, понимаешь.

Уточка:

– Конееееееечно... А в дороге я проголодаюсь, обессилю и умру-у-у-у-у...

Лебедь:

– Ну так будем ловить жуков. Да. Сочных жуков.

Уточка:

– Конееееееечно... Жуки большие, у вас клю-ю-ю-ю-ювы вон какие, а у меня ма-а-а-а-аленький, я не смогу проглотить, подавлю-ю-ю-юсь...

Лебедь (похрустывая, разминает крылья):

– Так мы тебе их того. Разжует, да. Будешь есть, нормально же.

Уточка:

– Ну да-а-а, конееееееечно...

Лебедь (выпрямившись, глядя на уточку):

– Так. Нафиг».

Утки – это утки. А лебеди – это лебеди. Утки не ущербнее или ничтожнее, а лебеди не прекраснее и лучше. Серые уточки сидят в пруду, а лебеди летают в Африку. И так было, и так будет. Реальность непоколебима...

Речь не о том, что утка не может смотреть на лебедей и чему-то у них учиться и пытаться. Да на здоровье. Но помни, что ты утка. А вот эти все заходы к лебедям с позиции «я слабая, серая уточка и в сравнении с вами, лебедами, ничтожна» – это фантазии, что я почему-то должна быть прекрасным лебедем. Это я просто пока не выросла и не оперилась, и я такая ущербная в этом, что пойду себя еще попинаю. Пусть пинки. Лишь бы только не обычная утка.

Помните. Вы просто утка. Не больше, но и не меньше.

P. S. Или вы лебедь. Не больше и не меньше.

Здесь я сильно против *нарциссического расширения реальности*: «тебе доступно все, что ты захочешь, и у тебя нет никаких ограничений». Ты можешь стать прекрасной уткой, но только уткой...

И это будет красиво!

Страх быть слабым

Приходится с горечью признать правду: наши родители не любили в нас детей. То есть, возможно, нас они любили в силу своих психических возможностей к любви. Но детей в нас чаще всего они истребляли.

Своим отношением к нашим детским слабостям...

Нашим детским потребностям...

Нашим детским возможностям...

И тем более к нашим детским невозможностям и ограничениям...

Чаще всего все это вызывало раздражение, злость. Нас стыдили и отвергали. И понятно, что это их страх быть слабыми и беспомощными в той жизни, в которой им пришлось расти и выживать. Но обидно, да?.. Обидно, потому что мы тоже вынуждены жить свою жизнь с ненавистью к своей слабости, зависимости, нуждаемости. Мы нападаем на себя так, как раньше это делали они. Те, кто вроде по факту рождения должен любить ребенка...

Маленькая Нарциссочка очень боялась почувствовать грусть или горе. Хотя поводов у нее для этого было в избытке. Ей казалось, что стоит ей дать себе слабину, то боль нахлынет такой волной, что просто затопит ее по самую макушку.

Поэтому она загружала себя по полной, не

расслабляясь ни на минутку. И как только чувствовала угрозу остановки, то еще сильнее нападала на себя, чтобы собраться и идти вперед, не снижая темпа.

Мы умеем быстро собираться, справляться, прекращать страдать и тем более не жаловаться. Мы умеем быть взрослыми. И мы до одури боимся быть взрослыми. Такой парадокс. Потому что иначе придется признать, что взрослость – это то самое безнадежное холодное одиночество и покинутость, как нас небрежно учили. Но еще ужаснее признать, что ты отчаялся получить право быть ребенком.

Нарцисс боится обнаружить в себе ребенка, быть которым ему было небезопасно. А еще больше он стыдится, если он внезапно обнаруживает, что ему до сих пор не удалось «вытравить» его из себя. Мало ли... Чувствительность подкралась, уязвимость подкатила... Нет! Это невыносимо стыдно! Обычно к взрослому возрасту этот стыд достигает чудовищной токсической силы. Объятый этим стыдом, человек сам себе не может признаться, что чего-то не может или с чем-то не справляется. В его картине мира важно быть сильным и неуязвимым всегда, независимо от обстоятельств. «Упади на землю хоть гигантский метеорит, а я должен бровью не повести, не заплакать от смертей вокруг, не испугаться... и сам не умереть». Потому что это слабость и сплошной инфантилизм.

Отношение к регрессу

Регресс – это та же слабость, только она закономерна в некоторые периоды нашей жизни. Мы не всегда должны и можем быть в ресурсе. И мы нуждаемся в законном регрессе после вынужденного сильного напряжения или, например, стресса.

В одной из книг Нэнси Мак-Вильямс так описывает «пограничных» людей, которые навечно остаются зафиксированы в области сепарации-индивидуации. Речь идет о времени, когда ребенок уже обретает некоторую степень самостоятельности, но еще сильно нуждается в том, чтобы рядом оставался могущественный родитель. «Эта драма развивается в ребенке около двух лет, когда он решает типичную дилемму, отвергая помощь матери (“я могу сделать это сам!”), и аннулирует это заявление в слезах на ее коленях... В своей жизни пограничные пациенты имели, к своему несчастью, таких матерей, которые либо препятствовали их отделению, либо отказывались прийти на выручку, когда те нуждались в регрессе после достижения некоторой самостоятельности».

Я все время думала, как назвать этот *нарциссический паттерн*, который я часто наблюдаю. Теперь я знаю, как это описывать. Это называется *отношение к регрессу*.

Нарциссические люди считают, что личность должна развиваться уверенно, безошибочно и только вперед.

Достижение должно сменяться достижением, а «успешный успех» плавно перетекать в новую великую цель. Состояние напряжения для них естественно, а расслабление – признак слабости и инфантильности. То, что регресс после напряжения бывает, может быть целительным и закономерным, – в их систему координат не вписано. И вот это отношение к своему регрессу у нарциссов очень показательно. Они впадают в ярость на самих себя. Ненавидят в себе эту потребность. Погружаются в тревогу, что, пока они тут расслабляются, все убежит вперед. Придумывают сто мотивирующих лозунгов, чтобы встать, напрячься и снова двинуть куда-то вдаль, даже если объективно никуда бежать не надо. А если это не срабатывает, то у них появляется новый повод усиленно ругать себя за лень, саботаж и прокрастинацию. Соответственно, они прямиком попадают в стыд.

Однажды Маленькая Нарциссочка решила, что «жизнь – боль» – это не для нее. Пусть другие страдают, плачут от потерь и бьются в поисках смысла в жизненных кризисах.

Она сказала себе: «Я выше всего этого. Страдания – это пережитки инфантилизма, а привязанность – для тех, кто слаб».

Так Нарциссочка познала суть. И начала писать мудрые мотиваторы в инстаграм. «Сначала тебе будет больно, потом все равно, а потом ты окажешься самым счастливым человеком, победившим в себе привязанность».

Все это очень напоминает того маленького ребенка, который уже стал самостоятельным, что-то там совершил и прибегает к маме, чтобы иметь зону законного регресса и расслабления. А она уже либо ушла, либо сказала «ты уже большой». Некуда возвращаться, чтобы расслабиться. Или надо приходить всегда сильным и взрослым. И если нарцисс где-то дал слабину и кто-то это увидел... Большая вероятность, что из этих отношений он убежит. Ведь свидетелей собственной слабости «надо убрать».

Страх отвержения

Нарцисс и правда очень боится отвержения со стороны других людей. И хотя он вооружился многочисленными защитами против этого, он все равно часто охвачен страхом быть отвергнутым. При этом в силу своей уязвимости нарцисс редко различает, где ему просто отказывают, потому что имеют право, а где его отвергают и это уже ужас-ужас-ужас. Для нарцисса и правда почти во всех отказах видится отвержение его самого.

И это огромная проблема для контактов с ним. Если человек любой отказ готов встречать как отвержение и соответствующим образом реагировать («пойду убьюсь об стену» или «сам иди туда»), итоги будут очень плачевными.

Чтобы не страдать от отвержения, нарцисс использует многочисленные способы.

- Снижает ценность людей и контакта с ними, чтобы было не так стыдно быть отвергнутым важным для себя человеком или не так больно лишиться ценной для себя связи.
- Прибегает к *нарциссической изоляции*. И о ней мы уже говорили.
- Контролирует свой интерес к людям, чтобы не он проявлял инициативу первым, а им заинтересовались. Это страхует его от возможного отвержения.
- Прячется за рационализациями, что надо быть скромнее

и нечего навязываться людям.

- Проводит с собой «серьезную внутреннюю работу», чтобы как можно меньше в ком-то нуждаться: «Не очень-то и хотелось».

- Требуя от себя равнодушия и контроля над чувствами, поскольку по-настоящему взрослого, по мнению нарцисса, человека не должны волновать такие мелочи, как чужое отвержение: «Я же не сто евро, чтобы меня все любили».

- Прибегает к отвержению раньше, чем, по его мнению, отвергнут его самого. И так далее.

В общем, использует любой способ, который бережет его хрупкую самооценку от потенциальной неинтересности и ненужности людям. Беда в том, что итогом всего этого снова становится одиночество и изоляция.

Несмотря на забор из серьезных защит против отвержения, дефицитарный нарцисс внутри постоянно и часто именно «параноидально» готов к этому самому отвержению даже там, где, казалось бы, нет никакого повода. Чувство собственной ничтожности так прочно в него въелось, что он зачастую не различает, где он сам себя таким считает, а где его таким видят другие люди. Охваченный внутренним ощущением ущербности, он изначально строит контакт на этом бессознательном ожидании отвержения. И соответственно, видит его там, где его еще никто даже не собирался отвер-

гать.

Маленькая Нарциссочка все время ждала от людей внимания и признания. Но делать что-то для того, чтобы стать для них видимой и важной, не очень-то хотела.

Во-первых, напрашиваться на внимание – это унижительно. А во-вторых, инициатива должна исходить от этих самых людей.

«Зачем навязываться, когда ты никому не нужна?» – справедливо страдала Нарциссочка.

Но выйти из этого тупика так и не смогла. Сидела в нем до самой старости.

Параноидальность фантазий заключается в том, что нарцисс приписывает людям стремление отвергнуть его без опоры на какую-либо реальность. Он не осознает, что для отвержения должны быть хотя бы какие-нибудь объективные основания. В его сознании он – именно тот, кого можно отвергнуть просто так и, возможно, даже без всяких объяснений. Ни он сам, ни контакт с ним – это не то, что стоит беречь или чем дорожить. А он, возможно, даже не стоит того, чтобы пытаться как-то решить возникающие разногласия. Как будто существует только один выход – его отвергнуть без шанса на восстановление отношений, потому что внутри него есть какой-то глобальный и безнадежный дефект.

А людям нарцисс приписывает сверхъестественные способности разглядеть самую глубинную и ничтожную его суть, как бы он ее ни прятал и каким бы великолепным фа-

садом ни прикрывался. Поэтому его отношения с людьми часто построены на тревоге вечного ожидания отвержения. И это, безусловно, очень тяжело – находиться в постоянном сканировании окружающих. Чаще всего нарцисс не выдерживает такого напряжения и вообще прерывает отношения будучи не в состоянии выносить, что вот-вот его кто-нибудь отвергнет. Чтобы оставить себе хоть какой-нибудь контроль над ситуацией и сохранить лицо, он часто делает это первым.

Нарциссическая зависть

С одной стороны, зависть в здоровом варианте помогает ориентироваться в потребностях. Увидел у кого-то что-то: «О! Я тоже этого хочу». Пошел добывать. То есть зависть может быть стимулом для изменения себя и своей реальности в желаемую сторону. Но только не для нарцисса.

Его зависть обогатить не может, поскольку сталкивает его со своей нуждой и ограничениями. А разве это не ужасно для нарцисса? Еще бы! Особенности *нарциссической зависти* в том, что она не просто переживается внутри. Нарцисс либо что-то делает со своей потребностью, которая не может быть удовлетворена. И я выше писала про феномен морального нарциссизма: если человек не может получить то, чему завидует, он уничтожит саму потребность, доказав, что он имеет над собой власть и выше всего этого.

Либо нарцисс что-то делает со связью, в которой он вынужден сталкиваться с признанием своих ограничений по сравнению с тем, кому нарцисс завидует.

- Он прервет отношения.
- Обесценит человека.
- Обесценит себя и «отползет» из отношений, как в зарисовке от Михаила Литвака²²:

²² Михаил Литвак – психиатр, психотерапевт, кандидат медицинских наук, автор 30 книг по практической и популярной психологии.

«— Если я себя не люблю и вдруг полюбил какую-то женщину, то как честный человек я должен от нее уйти.

— ?!

— Ну, если я себя не люблю, то я, извините за выражение, — дерьмо, а дерьмо любимому человеку не подсовывают».

Нарциссическая зависть тотальна. Она столь же мощна, сколько обесценивание и бесконечное сравнение себя с другими.

Точнее, сначала нарцисс обнаруживает то, чему можно позавидовать, а потом убивается об это. Наверное, вы уже стали экспертом в нарциссах. Поэтому уже подозреваете, что он сделает, чтобы не рисковать самооценкой, шатающейся от таких сравнений. Конечно, не признает зависть, сразу переходя к другим защитам, например к обесцениванию, изоляции или злости.

«Если я внутренне убежден, что обладаю некоторыми недостатками и моя неадекватность всегда может быть разоблачена, я начинаю завидовать тем, кто кажется довольным или обладает теми достоинствами, которые (как мне кажется) могли бы способствовать тому, чего я лишен... Если я ощущаю дефицит чего-либо и мне кажется, что у вас все это есть, я могу попытаться разрушить то, что вы имеете, выражая сожаление, презрение или путем критики». Нэнси Мак-Вильямс.

Если нарцисс не завидует, а признает достоинства и преимущества другого, то почти с уверенностью можно

сказать, что это временно.

Идеализация, о которой я писала выше, позволяет нарциссу приблизиться к другому человеку с целью «прикоснуться» к тому, что ему пока недоступно, но чем бы он хотел обладать. Нарцисс попытается овладеть предметом идеализации, удерживаясь рядом с человеком столько, сколько это будет возможно. Однако с большой степенью вероятности, как только нарцисс не сможет это сделать, за восхищением вскоре последует разочарование. И он снова отправится в поход за идеализированными фигурами, от которых можно забрать достоинства и опять получить шанс на собственное совершенство.

Маленькая Нарциссочка никогда и никому не завидовала. И даже наоборот. Она заранее чуть-чуть всех презирала и обесценивала. Но только не завидовала. Ни в коем случае.

Ведь иначе пришлось бы признать чье-нибудь над ней превосходство. А это невыносимо. Поэтому нет. Только не зависть.

Чему и кому завидует нарцисс? Ну, во-первых, конечно, тем, кто успешнее, богаче, красивее... и так далее. Список состоит почти из детских мечталок про то, как «вот вырасту и стану».

Во-вторых, нарцисс завидует тем, кто лучше, чем он, владеет своими чувствами, потребностями и желаниями. То есть тому, кто еще больше, чем он, обуздал свою челове-

ческую природу, умеет брать себя в руки и идет вперед «несмотря ни на что». По сути, нарцисс завидует человеку с еще бóльшим нарциссизмом. Потому что там «есть чему поучиться» и на кого равняться.

В-третьих, нарцисс завидует тем, кому повезло и кому «все далось просто так». Понимание, что у кого-то есть и ему просто повезло, а сам он, сиротинушка, вынужден за всем стоять с протянутой рукой или впахивать, как раб на галерах, вгоняет его в ярость и опять же в ничтожность. Потому что есть же тогда основания, почему ему не повезло. И они обязательно кроются в самой личности нарцисса.

Но есть главный предмет зависти нарцисса. И он не в мелочах вроде чужих достоинств, успехов, красоты или богатства. Нарцисс больше всего завидует чужой человечности, которая проявляется в способности жить полной жизнью, радоваться и наслаждаться простыми и обычными вещами. Это классика нарциссической зависти богатых к бедным, которые ютятся в однокомнатной квартире, но почему-то все время искренне смеются, тепло обнимаются при встрече и с удовольствием ходят за ручку в соседний парк по выходным. Это настолько недоступное для нарцисса переживание, что и его с какого-то момента жизни не получается обесценить. И он вынужден признаться себе (пусть где-то глубоко внутри), что он тоже хотел бы так...

Но как?

Упражнение

Практика будет основана на парадоксе. Обычно зависть считается плохим чувством. А я предложу вам как раз быть чутким к своей зависти и ее исследовать.

Попадают ли в фокус вашей зависти проявления жизненности в других людях? Обнаружив, что вы не удовлетворены «нежизнью» и завидуете тем, у кого есть недоступный вам ресурс человечности, вы можете увидеть перспективу развития, прикоснуться к тому живому и теплomu, что есть в каждом из нас. Только через прикосновение к этой потребности мы можем выйти из своего анабиоза. И это совсем не то нарциссическое совершенствование себя, к которому мы все привыкли.

Ищите вокруг себя примеры того, как люди интересно общаются, любят друг друга, радуются и смеются вместе. Как они грустят, плачут или даже горюют. Как они нуждаются в других, тоскуют при расставании. Наблюдайте за обычной человеческой эмоциональной жизнью. Чтобы «раскачать» в себе эту нарциссическую невозмутимость и безжизненность. И чтобы увидеть, что людям вообще свойственно быть разными, а не только справляющимися со всем «взрослыми» людьми.

Страх зависти (как проекция)

Удивительно, насколько люди часто говорят о зависти. На мой взгляд, гораздо больше, чем им по-настоящему завидуют. Но сейчас не об этом.

Выше я писала, как нарцисс обходится со своей завистью, причем будучи совершенно уверенным, что он точно никому не завидует. Чтобы не дать себя захватить этому недостойному чувству, он умеет тех, кому завидует, сделать недостойными его зависти.

А тут я хочу сказать, что поскольку нарциссы не в контакте со своей завистью (как сказали бы психологи), то им приходится ее приписывать окружающим. Это не они завидуют, а им завидуют. А это опасно. Потому что могут сделать то же самое, что они делают с другими. Нарциссов обязательно унижат, обесценят, то есть «отберут» и «уничтожат» то, чему можно завидовать.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И она очень завидовала другим девочкам. И потом злилась на них, что они лучше. А еще обесценивала и критиковала их глубоко внутри.

В один прекрасный момент она сделала ошеломляющее открытие: мир полон завидующих, критикующих и обесценивающих женщин. И она совершенно беззащитна среди них.

«Боже! Среди кого приходится жить!» – подумала

Нарциссочка. И отодвинулась от них подальше. Чтобы не пораниться.

Но нарциссы люди «хитрые». Они могут делать «упреждающие удары». Они и тут сделают все вперед, чтобы не рисковать всем, что нажито непосильным трудом, и не дать вам шанса им позавидовать.

Типичная ситуация выглядит так. Человек прикинется «ветошью» и будет делать вид, что и завидовать нечему. Он соберет все, что у него есть ценного, красивого, интересного, и с ловкостью фокусника покажет вам пустые руки. Он не будет хвастаться или даже говорить о своих достоинствах и успехах. Он, скорее, перечислит впечатляющие результаты и прочие «сокровища» так, мимоходом. Но тут же скажет «это ничего не значит, вот у других-то больше/лучше/круче». Или будет настолько уничивать себя, что это будет выглядеть явным диссонансом с тем, что вы наблюдаете собственными глазами. И это тоже больше свойственно *скрытым нарциссам*. Там, где грандиозный будет вне себя от самого себя выпячивать грудь и, очевидно, ждать от вас восхищения, скрытый нарцисс спрячет от ваших глаз даже то небольшое, чем мог бы похвастаться или гордиться.

Беда в том, что именно взгляд со стороны мог бы позволить нарциссу хоть чуть-чуть присвоить себе то, что в нем ценного и достойного. Но отразиться во взгляде другого – невыносимее, чем дать себе шанс...

Нарциссический стыд

*Субъективный опыт нарциссических людей
пропитан чувством стыда и страхом
почувствовать стыд.*

Нэнси Мак-Вильямс

Я уже писала, что стыд – это организующее психику нарцисса чувство. Он может быть настолько глубинным, что иногда даже не ощущается. Нарцисс может на полном серьезе и совершенно искренне говорить: «У меня совершенно нет стыда». На самом деле, чем глубже стыд, тем сильнее защиты, которые не позволяют его почувствовать. И чем больше стыд, тем серьезнее формы компенсации требуются нарциссу, чтобы чувствовать себя в безопасном убежище от возможного унижения.

Грандиозность и высокомерие – золотые доспехи, которыми окружено очень уязвимое и ничтожное «Я» нарцисса.

Между тем внутри нарциссической личности могут разыгрываться два полюса переживания стыда: там, где его слишком много, и там, где его явно недостаточно. Если стыда избыток, то мы имеем дело с картиной, в которой человек за счет этого непереносимого и блокирующего чувства все время чувствует себя «недочеловеком». Он все время в

состоянии «не до...», сколько бы ни сделал или ни достиг. У него внутри столько презрения к себе, что это отношение он распространяет на других. Ему всерьез кажется, что все окружающие относятся к нему с пренебрежением и обесцениванием. Его позиция всегда как будто бы «снизу». Его мир наполнен более важными, знающими персонами, у которых много власти над ним и его самооценкой. Более того, он уверен, что она исключительно в их руках. Есть кто-то внешний и очень важный, который управляет самооценкой нарцисса. Чаще всего на таких ролях «застывают» родители, от которых до сих пор хочется потребовать: «Признайте меня наконец! Похвалите меня! Тогда я смогу считать себя нормальным!»

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Вокруг нее все были люди как люди. И только с ней было что-то глобально не так. Куда бы она ни пришла и с кем бы себя ни сравнила – все было не в ее пользу и с огромным отрывом.

Однажды ей надоело чувствовать себя хуже всех и утопать в стыде. Поэтому она ушла в изоляцию и никогда оттуда не вернулась.

При этом человек игнорирует массу имеющихся позитивных оценок и отражений. Все это проваливается в нарцисса, как в бездонный колодец, а он так и остается поглощенный сильнейшим стыдом за собственную недостаточность и ущербность. Это типичная картина для *дефицитарных нар-*

циссов.

Второй полюс стыда в нарциссических личностях – его недостаток. Если это так, то мы вынуждены будем столкнуться с другой крайностью: в личности не хватает стыда как нормального регулятора адекватности. Человек всерьез может удариться в мегаломанию и величие. Что бы он ни делал – все нормально, все хорошо и даже замечательно. Налицо такая гордость, которая совершенно не соответствует реальным достоинствам и достижениям. Его позиция относительно других высокомерная и пренебрежительная. Он смотрит на всех свысока и даже презрительно. Защищаясь от своего стыда, он надевает маску «я лучше других», «у меня есть то, что вам и не снилось». И если люди из предыдущей группы хотят всех окружающих наделить властью над собой, то эти «избыточные» нарциссы как раз охотно несут корону собственной исключительности и доминирования над другими, оставаясь недоступными ни для кого.

Неудивительно, что такой тип людей очень часто идеализируют люди с неустойчивой самооценкой.

Нарциссическая тревога

Известный юнгианский психоаналитик Джеймс Холлис писал: «Перед нами сложный выбор: тревога или депрессия. Вняв зову души и сделав шаг вперед, мы можем испытать очень сильную и острую тревогу. Отказавшись сделать этот шаг и подавив душевный порыв, мы испытаем депрессию. В таком сложном случае следует выбрать тревогу, ибо такой выбор – это, по крайней мере, путь, ведущий к личностному развитию; депрессия – это тупик и неудача в жизни».

Маленькая Нарциссочка очень боялась начинать новые дела и проекты. Во-первых, она никогда не была уверена, что у нее получится так идеально, как она от себя требовала. А во-вторых, с большой долей вероятности у нее вообще могло бы ничего не получиться.

Так она и сидела на одном месте. Пока не вышла на пенсию.

Другие типы характера могут с большей или меньшей степенью вероятности выбрать тревогу, рисковать и даже в итоге пить шампанское. Потому что они глобально рискуют только ресурсами: временем, деньгами, связями и так далее. Но для нарцисса тревога скрывает слишком ценные вещи. Если он начнет и облажается – он рискует всей своей хрупкой самооценкой, которую он с таким трудом выстроил и

держит, балансируя, чтобы даже не помять. А она все время грозит обрушиться от соприкосновения с жизнью, в которой ему надо не просто справиться, а сделать это великолепно и, главное, легко! То есть не показывая, какой ценой ему это все далось.

Но поскольку он охвачен нарциссической тревогой, ни о какой другой тревоге новых выборов и свершений речи не идет, и нарциссу ничего не остается, как обессилить себя. Его типичное состояние – депрессия, которая дается, естественно, тяжело, но это контролируемый процесс снижения сил и возбуждения. Зачем ему жизненная энергия, если ее нужно будет реализовывать, а там угроза самооценке? И так по кругу...

Не неудачи и провалы оставляют нарцисса ничтожным. Он остается в ничтожности, чтобы избежать их. Вот такая боль.

Резюме

Вот мы и познакомились ближе со скрытым нарциссизмом. Я надеюсь, вам стало понятнее, что чувствуют нарциссы, как переживают свою ущербность и чем пытаются все это компенсировать. И чтобы завершить этот отрезок нашего пути в страну нарциссической дефицитарности, я приведу небольшой отрывок из сказки А. Сент-Экзюпери «Маленький принц»:

«Долго шел Маленький принц через пески, скалы и снега и, наконец, набрел на дорогу. А все дороги ведут к людям.

– Добрый день, – сказал он.

Перед ним был сад, полный роз.

– Добрый день, – отозвались розы.

И Маленький принц увидел, что все они похожи на его цветок.

– Кто вы? – спросил он, пораженный.

– Мы – розы, – отвечали розы.

– Вот как... – промолвил Маленький принц.

И почувствовал себя очень-очень несчастным. Его красавица говорила ему, что подобных ей нет во всей Вселенной. И вот перед ним пять тысяч точно таких же цветов в одном только саду!

“Как бы она рассердилась, если бы увидела их! – подумал Маленький принц. – Она бы ужасно раскашлялась и сделала

вид, что умирает, лишь бы не показаться смешной. А мне пришлось бы ходить за ней, как за больной, – ведь иначе она и вправду бы умерла, лишь бы унижить и меня тоже...”

А потом он подумал: “Я-то воображал, что владею единственным в мире цветком, какого больше ни у кого и нигде нет, а это была самая обыкновенная роза. Только всего у меня и было что простая роза да три вулкана ростом мне по колено, и то один из них потух, и, может быть, навсегда... Какой же я после этого принц?..”

Он лег в траву и заплакал».

Да, иногда мы кладем всю жизнь, чтобы обладать чем-то уникальным и неповторимым. Мы истощаемся в погоне за собственной короной пусть маленького, но принца. Мы чувствуем себя униженными, если нам не удастся сбежать от своей обыкновенности. Это и есть настоящий мир нарцисса, полный самого настоящего страдания.

Давайте теперь посмотрим, как мы, дефицитарные нарциссы, вступаем в отношения. Потому что... все дороги все-таки ведут к людям. И, несмотря на ощущение собственной недостойности или неуместности, мы все равно надеемся на человеческое принятие и отклик. Потому что подсознательно знаем, что только в контакте с людьми мы можем обрести собственную «нормальность».

Часть III

Как дефицитарные нарциссы строят отношения



Конечно, в отношении с людьми тайный нарцисс прино-

сит себя со всеми своими особенностями, о которых мы говорили в предыдущей части. А если пойти еще глубже, то он приходит к людям со своим опытом отношений. Точнее, с отсутствием такого опыта.

И так уж получается, что в области человеческих отношений нарциссическая личность очень напоминает маленького ребенка. Точно так же претендует на особое внимание, одновременно прячась от него. Страстно желает быть рассмотренным и признанным, боясь всего этого. Обладает большими пробелами в части опыта, как вообще люди между собой общаются. И все это осложняется проблемами с эмпатией, ожиданием от себя важности и нужности всем людям на планете и параноидальным ожиданием отвержения. В общем, нарцисс вечно стоит перед дилеммами: как получить признание будучи таким ничтожным, и как получить отношения с людьми, никому не признаваясь, что он в этом нуждается.

У дефицитарных нарциссов есть несколько довольно типичных «болевых точек» в отношениях.

Они не верят, что они могут быть интересны, важны и ценны людям.

Они не доверяют словам, что другим людям могут быть небезразличны их проблемы.

Они не знают, что отношения вообще-то можно «починить». Если кто-то в чем-то накосячил или чего-то не понял, то в их мире существует единственный способ разрешения конфликта – надо просто выходить из отношений.

Они не имеют в опыте удовольствия человеческого общения. С ними бесполезно говорить о приятном, что может рождаться между людьми. Все заканчивается оценками по критериям «полезно – не полезно», «эффективно – не эффективно».

Они почти не умеют быть в горизонтальных, равных отношениях с людьми. Либо заходят сверху, либо пристраиваются снизу.

Они преувеличивают значимость собственной независимости и автономности и требуют от себя ни в ком не нуждаться.

Для нарцисса не существует другого человека как отдельной личности. Не потому что он этого другого специально игнорирует. Просто психика нарцисса не прошла этап дифференциации, в котором у него был бы шанс встретиться с отдельностью другого, выдержать ее и научиться с ней взаимодействовать.

Внутри нарцисса ощущается полная ненужность другим людям и внутреннее одиночество как базовое состояние.

И тем не менее нарцисс вступает в отношения, и в них для него характерно:

- выбирать себе таких партнеров и друзей, которых можно идеализировать и за счет которых можно восстановить свою личную дефицитарность;
- требовать от себя и от другого совершенства и идеальности в отношениях, а если (когда) это не получается, то на-

падать на себя или на партнера;

- повышать или понижать свою самооценку в зависимости от того, как относится к нему партнер;
- постоянно ожидать оценки и отвержения;
- крепко держать контроль и управление отношениями, боясь спонтанности и свободы партнера;
- запрещать себе открыто признавать свою нужду в партнере;
- регулировать дистанцию, боясь потерять себя и оказаться в зависимости от партнера;
- заменять человеческое присутствие и близость с другим человеком лишь функциональным вкладом;
- быстро попадать в скуку от необходимости быть рядом с другим человеком и эмоционально вкладываться в отношения.

Глава 7

С чем мы сталкиваемся в отношениях

Ощущение собственной неуместности

Из-за стыда, который готов появиться в любом общении, как черт из табакерки, нарцисс часто помещает себя в изоляцию. И на поверхности придумывает себе рационализации.

«Мои проблемы никого не интересуют».

«Чего я полезу, когда меня никто не спрашивает».

«Пусть сначала мной поинтересуются, а потом я расскажу».

«Какое у меня право лезть к людям?»

«Я не хочу быть навязчивым».

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И она очень страдала, что ее никто не выбирает и не ценит. Она все время думала, что это с ней что-то не так. А потом выяснилось, что ее и правда никто не выбирает. Потому что она очень хорошо научилась быть невидимой и даже достигла в этом совершенства. Но почему-то это совершенство ее совсем не успокоило.

При ближайшем рассмотрении в суждениях нарцисса, ко-

нечно, много либо самообесценивания, либо обесценивания людей. Варианты сводятся либо к тому «что я их не достоин», либо «они меня не достойны».

А за всем этим много страхов.

Страх, что разглядят.

Что не разглядят.

Что потом отвергнут, а я останусь со своим интересом.

А что делать потом с этим вниманием?

А вдруг меня используют?

А что от меня потребуется?

И так далее.

Нарцисс часто очень неуклюж в отношениях. Он на самом деле не знает, как приближаться к людям и как потом отходить.

Он часто чувствует свою неуместность и ущербность по сравнению с окружающими. Он практически со всеми себя сравнивает, проигрывает, «убивается» об это. Он контролирует дистанцию. Не показывает уязвимость. Бесконечно прерывает свое движение к людям, фильтруя свой интерес и любопытство. И все для чего?

Нарциссов часто преследует убеждение, что им нечего дать другим. Несмотря на то что обычно они очень развитые, интересные личности со многими умениями, их ощущение себя пустыми, ничтожными и ущербными влияет на дефицит собственной ценности в отношениях. Им кажется, что они совершенно не интересны этим великолепным людям,

которых вокруг великое множество. И поэтому они не движутся к людям, бесконечно зависая в некоем нарциссическом парадоксе. По отношению к тем, кто интересен им, они ощущают собственную недостойность. Те же, кто им неинтересен, высокомерно отвергаются, потому что «зачем?».

Нарцисс бесконечно ожидает, что его разглядят, оценят по достоинству и «выделят место». При этом выдержать тревогу приближения, рассматривания и оценивания чаще всего не может. Поэтому он прячется от всего этого так, что его действительно невозможно ни увидеть, ни оценить.

Одиночество и дистанция – вечные спутники нарцисса.

Если для вас характерны эти ощущения в контакте с людьми, то вам было бы немаловажно знать следующее.

- Люди вступают в отношения не только с идеальными или совершенными людьми.
- Никто и никогда не чувствует себя одинаково уверенно и достойно во всех ситуациях контакта. Нам всем требуется время, чтобы почувствовать собственную уместность в конкретной обстановке.
- Вашу уместность никто и никогда не подтвердит выдающимися реакциями восхищения или признания. Чаще всего люди реагируют друг на друга просто нейтральной доброжелательностью, интересом или симпатией. Умейте замечать это в реальности вместо фантазии о том, насколько вы не подходите людям.

Глубокая отчужденность от людей

Я уже писала, что нарцисс может обесценивать не только конкретных людей, но и сами отношения. А за этим стоит такой нарциссический способ защиты, как обесценивание самой своей потребности. Собственно, в основе нарциссической организации психики стоит именно это. «Если я не могу получить любви матери, то я стану выше этой потребности. Я перестану хотеть ее любви и уничтожу свою любовь к ней». *Нарциссический принцип* – это стать неуязвимым для своего желания, чтобы никто не мог этим желанием воспользоваться и управлять. Само желание надо оторвать от объекта любви, привязанности и удовольствия. И взять все в свои руки...

«Не очень-то и хотелось». «А мне не больно». «Мне без разницы». Это готовые нарциссические формулы. С одной стороны, обеспечивающие всемогущий контроль, а с другой – неуязвимость и анестезию. И в общем-то, нет смысла «вытаскивать» нарцисса из этих защит. Ведь каждый из нас имеет на них право и может держаться за них до последнего. Ибо только защиты служат иногда опорой нашей нормальности и отгораживают от той боли, что могла бы свести нас в психоз. В буквальном смысле.

Жила-была Маленькая Нарциссочка, и она очень хотела, чтобы ее выбрали те, кто ей нравился. Но еще

больше она боялась отвержения.

Поэтому Нарциссочка делала вид, что ей отношений «не очень-то и хотелось». На всякий случай.

Ребенок, столкнувшись в свое время с отчужденностью матери, ее отсутствием, фрустрацией с ее стороны (и много еще чем), переживает потерю, загоняя все либидо внутрь себя. Все влечения оставлены себе, а окружающему миру показана большая фи́га. «Да чтобы я еще раз!.. Да никогда!» И растет корнями, ветвями и листьями внутрь. И даже его цветы распускаются только для самого себя...

Отчужденность от людей в этом случае огромная. Иногда само собой разумеющаяся.

Потому что нарцисс не знает, что кому-нибудь его влечения, желания и мысли могут быть важны и интересны.

Дефицитарному нарциссу важно увидеть, что:

- люди вокруг, может, и не хлопают бесконечно в ладоши от того, какой он прекрасный и замечательный. Но ни ничтожным, ни ущербным его тоже не считают;
- они обычно не предъявляют к нему столько невыполнимых требований о соответствии грандиозному идеалу, как он к себе. А значит, потенциально он оказывается вполне хорошим и достаточным для отношений;
- если бы он сосредоточился на конкретных инвестициях в отношения и делал вполне реальные шаги навстречу другим, вместо того чтобы бесконечно страдать от того, что

он такой ничтожный и никому не нужный, то у него было бы огромное количество шансов. Столько же, сколько у всех обычных людей в отношениях друг с другом.

Поиски причастности к отношениям с людьми

Нарцисс движим одиночеством. Кажется, что оно его устраивает, и он вполне доволен своим независимым положением. Изоляция от людей, дистанция – это все про него... Но если бы вы только знали, сколько страдания причиняет ему его неспособность быть в отношениях и ощущение собственной неуклюжести в них.

Его детское переживание ненужности и покинутости – вот *организующая фантазия*, с которой он живет всю жизнь. Внутри нее нарцисс никому не нужен. Всем наплевать на его чувства, мнения и суждения, как бы он ни старался быть важным и умным. И вот в этой своей внутренней пустыне он пытается найти причастность хоть к кому-нибудь, одновременно испытывая почти уверенность в безнадежности этого предприятия. Все осложняется еще одной типичной моделью поведения. Стоит нарциссу найти этого «кого-то», с кем отношения были бы возможны, он сделает многое, чтобы их обесценить. Для чего? Чтобы не дать другому человеку слишком много «власти» над собой.

Одна моя клиентка очень точно описывала свои пережи-

вания внутри этой нарциссической «пустыни»: «Я никуда не вписываюсь. Я нигде не уместна. Все нормальные, а со мной что-то не так. Я всегда оказываюсь чужой и как будто на расстоянии. Все легко общаются. Всем удается быть рядом с другими людьми. И только мне приходится прикладывать колоссальные усилия, чтобы удерживаться хоть сколько-нибудь рядом. Я хочу к людям, но боюсь их реакций и оценок. Боюсь критики и отвержения. Но точно так же я боюсь и близости. Меня не просто рассмотрят и отвергнут. Еще хуже, если меня “проглотят” и используют. И я не смогу защитить то, что для меня так важно».

Нарцисс защищает не просто свое одиночество. А свое право на непринадлежность, нелюбовь и самодостаточность, ради которых он так долго бился с самим собой.

Ради того чтобы выжить в одиночестве и справиться без надежды на поддержку, он нарастил себе броню, под которой прячется хрупкость и очень сильная потребность быть нужным.

Если вы узнали себя в этих описаниях, попробуйте увидеть вот что.

- У вас есть основания для того, чтобы чувствовать себя так, как вы себя ощущаете. Будет просто замечательно, если вместо нападения на себя со словами «я ущербный, потому что не могу быть в отношениях», вы проявите бережность к себе и согласитесь, что вы можете бояться приближаться

к людям.

- Для этого вам придется признать реальность вашего предыдущего опыта отношений, в которых, очевидно, не было внимания к вам и вашим потребностям, а также уважения и надежной привязанности. А иногда, возможно, вы чувствовали, что не было места вам, такому, какой вы есть. И это ощущение до сих пор живет внутри вас.

- В общем, признать то, что это не вы плохой, а у вас в самом деле отсутствует опыт близких отношений, на который бы вы могли опираться.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

С отношениями у нее не складывалось. А вот карьера задалась. В ней она чувствовала себя устойчиво и уверенно. И ей даже казалось, что отношения ей совсемсовсем не нужны. А если становилось совсем грустно или тоскливо, Нарциссочка просто вдвое увеличивала рабочую нагрузку. Хотя раньше казалось, что больше уже некуда.

Зависимость от идеальной любви

В том или ином варианте я уже не раз упоминала, что нарцисс – это человек с неспособностью любить. Чем глубже *нарциссическая патология*, тем хуже обстоят дела с этой способностью. Личности с сильным расстройством этой сферы оказываются совершенно лишенными чувства привязан-

ности на глубинном уровне. Если же мы говорим об уровне *нарциссического невроза*, то, конечно, в перспективе мы можем испытывать любовь. Но для этого река наших влечений к людям должна преодолеть множество препятствий изнутри наружу.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И больше всего на свете она боялась предательства. А поскольку предательством считалось буквально все, что ей не нравилось, то не предать ее ни у одного человека в мире не получалось. Сколько люди ни старались делать только так, как хотела Нарциссочка, все равно оказывалось, что вокруг сплошные предатели.

А поступиться своими принципами Нарциссочка никак не могла. Так и жила. Очень принципиальная.

И очень одинокая.

Можно сказать, что будучи нарциссами мы выходим из своего детства с «раной» любви. Мы прекратили ждать любви, чтобы не чувствовать невыносимой боли от того, что ее невозможно разделить с теми, кого мы любили. Мы приняли внутри себя множество бессознательных решений, запрещающих нам любить. Потому что полюбить – значит снова оказаться в опасности и в зависимости от того, кого мы любим. Мы взрастили в себе равнодушие и рациональность вместо того, что переживалось внутри как предательство нашей любви.

Лишенный в детстве опыта любви и запретивший ее

себе нарцисс оказывается зависим от нее.

Он все время ищет тепла в отношениях, одновременно ругая себя за эту внутреннюю потребность. Парадокс в том, что он совершенно не способен ее рассмотреть и почувствовать в обычной человеческой любви другого человека к нему. Просто нарцисс всю жизнь ищет *идеальной любви*. Вместо той несовершенной и болезненной, которую он переживал когда-то. Пока он ищет *идеального любимого для совершенных отношений*, которые могли бы насытить его идеальной любовью, все обычные человеческие отношения проходят мимо него. А любые огрехи любимого могут в самом деле ранить нарцисса и расцениваться как предательство. Предательство его надежд, ожиданий и тех инвестиций, которые он вкладывает в отношения, требуя от себя полного совершенства.

Если вы узнаете в этом описании себя, то:

- признайтесь, что вы до сих пор ждете от партнеров, что они будут соответствовать тем требованиям, что вы предъявляли к родителям, не давших вам любви;
- найдите экологичную и безопасную для себя форму говорения об этом неудовлетворенном детском желании любить и быть любимым, которое есть у всех людей. Возможно, это будет психотерапия, близкие друзья или техники самопомощи, которые покажутся вам подходящими;
- напоминайте себе, что, даже если у вас была горестная история отношений, в которой вы не ощущали любви, впе-

реди есть будущее, где вы можете любить и быть любимым;

- почаще оглядывайтесь по сторонам, чтобы замечать, какими людьми и каким отношением с их стороны полна ваша жизнь. Опирайтесь на эту реальность больше, чем на фантазии об идеальном опыте, которого вы были лишены.

Отсутствие опоры на опыт удовлетворяющих отношений

Чего-чего, а идеализированных конструкций, как именно должны складываться правильные отношения, в голове у нарцисса навалом. Теории о «настоящих», «подходящих», «вторых половинках» и прочем поддерживают фантазию, что нечто должно случиться само собой, без усилий и исключительно потому, что два таких прекрасных человека совпали, подошли друг друга, как ключ к замку, и стали жить вместе долго и счастливо. Просто потому что они подходят друг другу.

В подобных рационализациях и идеализациях нет ничего страшного. Но радар для поиска «своих человечков» сбивается. Ведь, во-первых, кажется, что сразу должно стать понятно, свой или не свой человек, подходит или не подходит. А во-вторых, если один раз накосячил – зачем дальше давать шанс? Нечего зря время терять. Очевидно же, что неподходящий «человечек». Был бы такой, какого ищет душа, – делал бы правильно и с первого раза. И нарцисс опять остается

в одиночестве, недоумевая, что с ним не так. Разве он многого хочет?

Кстати, про шансы. Это еще одна проблема нарцисса. В его внутренней реальности нет опоры на длительные во времени и устойчивые отношения с кем-нибудь близким.

Что это значит? Отношения очень быстро прекращают для него существовать. Любая причина, например несоответствие ожиданиям, может заставить его отвернуться и закрыть за собой дверь. Он не знает, что отношениям можно давать второй шанс или вообще работать над ними. Стоит только им по какой-то причине прерваться, как он может ощущать, что их будто и не было. Он не скучает, не горюет, не переживает. Это действительно может выглядеть, что он просто отворачивается и уходит, не оглядываясь, что там осталось на пепелище отношений. Он умеет так запрещать себе переживать, что удивляется, что ему не все равно. Он не считает себя кем-то, о ком люди будут скучать или грустить. В его сознании они тоже просто уходят, бросают его и забывают, нисколько не переживая потерю отношений с ним.

Из-за нарушений привязанности он видит мир отношений таким, что люди просто расстаются, оставаясь внутри не расстроенными, не задетыми, не горюющими. Было – хорошо, не стало – ну и ладно. Он не может удерживать внутри связь между собой и другими людьми, если она не получает подтверждений здесь и сейчас и не доказывается страстями, действиями или возможностью быть рядом. Пока нар-

цисс рядом, он вас видит, помнит и взаимодействует. Стоит отойти на расстояние – все! Он для вас пропал, вы для него пропали. Что было – растаяло, как дым, как будто и не было.

Единственное, о чем зачастую нарцисс может переживать и действительно страдать, так это о своем поражении, что он не сумел выбрать правильного партнера и что не удалось сохранить отношения.

Этот вид *нарциссического ущерба* просто невыносим. У него не получилось! Он не справился! Не смог! То есть он переживает не столько по потере отношений или тоскует о человеке, с которым не удалось остаться, а о том, что у него не получилось выйти из всего этого с тем успехом, который, безусловно, должен ему во всем сопутствовать.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Она верила, что главное – это выбрать подходящих для себя людей. Потому что тогда отношения будут складываться сами собой. А если они не складываются, то, значит, эти люди просто не подходят.

Для этого Нарциссочка читала много литературы по личностному росту и популярной психологии. Для эффективного отбора и селекции.

Если вы можете признаться себе, что это про вас, рекомендую:

- изучить тему о нарушениях привязанности;
- признать, что в ваших отношениях с родителями были эти нарушения, что неизбежно наделяет вас особенностями,

описанными в этой главе. И вы не можете быть другим, исходя из вашей личной истории. И это не ваша вина, а ваша беда;

- позволить себе допустить, что относительно этих обстоятельств вы вполне адекватны и нормальны;
- пойти в терапию и учиться опыту быть в долгих отношениях, потому что другого способа приобрести его я не знаю.

Искаженные представления об отношениях

В прошлой части я много писала про обесценивание и про то, что это защитный прием нарциссической психики, который она использует против отношений.

Если идеализация нужна, чтобы нарцисс хоть кого-нибудь к себе подпустил, то обесценивание необходимо, чтобы никто не значил для него достаточно много.

Ну и еще одна задача обесценивания: она надежно охраняет нарцисса от встречи с человеческим в людях.

Согласна, звучит странно. Но ведь нарциссическая психика организована вокруг неслучившихся идеальных родителей, идеального себя и идеальных людей вокруг. Которых, естественно, нет. Но нарцисс не хочет и, наверное, до определенного времени и не может увидеть, что люди – это просто люди. Ведь он все время искренне страдает, что это просто «недочеловеки», и страстно-требовательно ищет способ

найти у них кнопку «станьте наконец нормальными!». При встрече с реальностью в виде человеческих особенностей, недостатков и ограничений нарцисс злится и бросается их исправлять. А потом обесценивает и уходит. И даже не знаю, какой вариант лучше. Может, для вас же будет безопаснее, когда нарцисс просто делает вывод, что вы безнадежны, и уходит. Это безопасней, чем если он, движимый яростью, будет подталкивать вас к совершенству, безошибочности и взрослости.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И она очень страдала, что у нее не получается ни с кем построить отношений. Потому что стоило ей только приблизиться к кому-нибудь и разглядеть его получше, то все становилось совершенно невыносимо. Вместо достойного ее человека рядом неизменно оказывался кто-то полный недостатков и ограничений.

«Жизнь – боль», – каждый раз решала Нарциссочка. И отправлялась снова работать над собой.

Конечно, в самой глубине души на ваше развитие и будущее нарциссу наплевать. Вы просто очень не соответствуете внутренней картине мира нарцисса, не можете его безупречно обслуживать или не повышаете собой, таким слабеньким лузером, его самооценку. Он хочет совершенный аксессуар и функцию. Вот и все. Но! Обесценивая вас, он бьется со своими ограничениями! Он борется со своей человечностью, обыкновенностью и обычностью. Он избегает

встречаться с законами реальности и человеческой жизни. И в этом вы тоже лишь средство, помогающее нарциссу избавиться от тревоги за то, что он всего лишь человек, а не сверхсущество из собственных фантазий.

Люди, которые узнают себя в этих рассказах и действительно хотят отношений, пусть через сопротивление и боль, но вынуждены будут:

- исследовать нереалистичность своих претензий на грандиозность и величие;
 - признать, что эти требования к себе не только не способствуют отношениям с людьми, а наоборот, вредят им;
 - пусть через отрицание и отвращение, но учиться видеть свою человеческую природу, делающую их похожими на всех людей;
 - учиться сближаться с людьми не с позиции совершенства или ничтожества, а из состояния обычного человека.
- Подробнее про это поговорим в последней части.

Нереалистичные ожидания в отношениях

Грандиозность самого ничтожного нарцисса проявляется и в том, что он должен стать центром вселенной для тех, кто его выбирает. К нему нужно относиться с особой чуткостью, внимательностью, бережностью, нежностью. Он должен стать исключительным объектом исключительной забо-

ты и исключительнейшего интереса. Нарцисс в любви похож на маленького ребенка, которому, чтобы почувствовать свою ценность и значимость, необходимо стать буквально центром мира для мамы и для папы. При этом связь между самими родителями вообще не имеет ценности, потому что они должны существовать не друг для друга, а исключительно ради ребенка. И только в этом случае нарцисс начинает «оживать» и чувствовать, что с ним все в порядке.

Маленькая Нарциссочка очень боялась отвержения и хотела принятия. Безусловного. Чтобы все принимали ее так, как она хочет, в чем хочет и когда хочет. А если кто-то откликнулся по-своему, то она обижалась и уходила.

Еще раз убеждаясь в том, что ее почему-то все отвергают.

То есть он до сих пор пытается реализовать во взрослых отношениях свою инфантильную фантазию. И конечно, каждый раз загорается возможностью подчинить себе другого человека целиком и разочаровывается, если тот отказывается прощаться со всем миром ради отношений.

Нарцисс же искренне уверен, что если «ты менялюбишь, то откажешься от своей жизни ради меня». Иначе это не любовь...

Это может выглядеть парадоксально и нереалистично, но, если нарцисс не ощущает своей тотальной исключительности для другого, он может ощущать самую настоящую боль.

В эти моменты у него пропадает умение критически анализировать и оценивать всю бредовость своих ожиданий. Он по-настоящему страдает и теряет собственную ценность, падая в ощущение «плохости». Или он уже научился делать так, что никакой боли уже не чувствует. А отвергает и обесценивает человека и отношения раньше, чем дает потенциальному партнеру хоть какой-нибудь шанс. Стоит вам дать осечку и перестать соответствовать фантазии нарцисса об идеальном отношении с ним, как – упс! Как вы уже не с ним, точнее, он уже далеко от вас.

Возможно, находясь в отношениях с таким человеком, вы не раз испытывали отчаяние и безнадежность. Сколько бы тепла и внимания вы ему ни давали, накормить его практически невозможно. Я могу вам посочувствовать, потому что это действительно тяжело выдерживать. Но если вам действительно дороги эти отношения, то могу рекомендовать следующее.

- Помнить, что нарцисс, скорее всего, действительно не видит вас отдельным человеком, а ощущает только то, каким он является рядом с вами. Вы и ваши отношения делают его самооценку плохой или хорошей. То есть вы все время служите регулятором его самооценности. Такая уж у вас роль.

- Признать себе, что у вас никогда не получится расколдовать его и наполнить его ценностью и знанием, что он хороший. Скорее всего, будет ровно наоборот: чем больше вы будете стараться, тем больше вероятность, что ваше малейшее

недовольство или дискомфорт будут для него сильнейшим поводом, чтобы посчитать себя плохим и не справившимся.

- Увидеть, что ваши реакции не могут быть свободны от влияния его отношения к самому себе. Вы не сможете сопротивляться его ненависти к себе и злости на себя, и, как бы вы его ни любили, это будет влиять на ваши отношения.

Несмотря на все ваши усилия, вам, возможно, не удастся победить его фантазию, что вы обязательно его отвергнете. Позвольте себе грустить по этому поводу.

Страх близких отношений

Когда я говорю, что внутри нарциссической личности огромная и безжизненная пустыня, то это очень точно передает ощущение ее тотального одиночества. Это ощущается как ненужность и неважность. Некоторые нарциссы тратят колоссальное количество энергии, чтобы сопротивляться отношениям, близости и эмоциональной вовлеченности. Другим это дается без особого труда. Некоторые из них без конца стараются, чтобы ни один человек не стал для них много значить. А другим даже в голову не приходит, что такие отношения между людьми возможны. Так глубоко их коснулась *нарциссическая изоляция*.

Первые из них движимы живой болью потери отношений, поэтому боятся привязываться, вкладываться и терять. А вторые не чувствуют даже самой потребности быть с людьми.

Так сильно ее выжгла та же самая боль. Отношения у первых были бы возможны, но импульс к ним прерывается, чтобы не страдать после их окончания. Отношения у вторых либо вообще не завязываются, либо остаются на функциональном уровне.

И поскольку осознанной потребности в связи с другим человеком у нарцисса на самом деле нет, то он движется к другому человеку исключительно с желанием восполнить собственную дефицитарность.

Ему кажется, что все нормальные люди состоят в отношениях. И что другой человек сделает его полноценнее, поскольку выберет нарцисса в отношения с собой. И что это даст шанс ощутить наконец себя нормальным и принятым.

Маленькая Нарциссочка шла по жизни уверенным шагом.

Время собственной жизни было Нарциссочке очень дорого. И оно должно было быть посвящено только успехам, победам и очень эффективным отношениям. И все, что туда не вписывалось, подлежало безжалостному и бесповоротному отторжению. Потому что было для Нарциссочки совершенно бесполезно.

Если нет привязанности, то нечего терять, а значит, нечему болеть.

Я не одинок. Я просто не хочу всего этого.

Я не то что не могу быть в отношениях. Я в них совсем не нуждаюсь.

Так нарцисс берет под контроль саму потребность в отношениях, чтобы никому не давать власти в той области, в которой он когда-то был так сильно ранен и отвергнут.

Нарциссические защиты против близких отношений

В отношениях нарцисс ждет от себя способности быть в них. Но он не умеет, не знает как, да и ограничений у него для этого множество. Его душа сформировалась под давлением запретов приближаться и раскрываться. Ему надо было держать ухо востро, чтобы защищать себя от игнорирования, ненужности, обесценивания или жестокости. Его надежды были уничтожены невниманием и отсутствием любви и заботы. Он слишком долго приучал себя не хотеть отношений, чтобы потом у него остались способности к этому. Где ничего не положено, там нечего взять. В нарцисса не вложен этот опыт, да и риск для него слишком большой.

Он пытается стать нормальным, присоединяясь к людям, которых он вынужден сначала идеализировать. Потом он разочаровывается, обесценивает все и в отчаянии уходит. «К черту вашу любовь и отношения!»

И он решает, что отныне он будет ориентироваться на восхищение собой и на признание. Ему больше не нужны чувства, которые причиняют столько боли, а гарантии отсутствуют. Ему нужны совсем другие отношения, которые не

дадут шанса встретиться душами. Но ему близости и не надо. Достаточно лишь поклонения. И чтобы обеспечить себе бесперебойную поставку этого восхищения, он готов менять поклонников и воздыхателей. Он пытается заполнить свою «дыру внутри» тем, что ему будут говорить о нем люди.

Отношения с людьми у Маленькой Нарциссочки были.

Но почти молниеносные. Встреча – очарование – разочарование – расставание. Люди ей попадались разные. Но итог был всегда одинаковый.

А какие они были на самом деле, Нарциссочку не очень-то и интересовало. Раз они не были идеальными, то какая разница?

Если для вас характерен такой «рисунок» отношений, то обратите внимание на то, чтобы:

- признать факт, что вам очень много хочется от людей. С одной стороны, это хорошо. Потому что это нормальная потребность;

- увидеть, что, возможно, никто не может соответствовать вашим представлениям, что вам должны давать в отношениях. И более того, может быть, окружающие люди вообще не обладают теми возможностями, которые рисуются в ваших идеальных фантазиях;

- сосредоточиться на том, чтобы разглядеть реальных людей рядом с вами, а не выискивать, в чем именно они не соответствуют вашим требованиям;

- и подумать, чем интересным с ними можно заниматься...

Зависимость от нарциссического ресурса в отношениях

Ранее я уже говорила, что нарциссы завидуют людям с еще бóльшим уровнем нарциссизма, чем у себя. Неудивительно, что личности, обитающие в полюсе ничтожности и недостойности, часто выбирают себе в партнеры самых настоящих, грандиозных нарциссов. Их легко идеализировать, они великолепны и транслируют такую «любовь к себе», о которой скрытый нарцисс может только мечтать. И как он может обладать всем этим богатством, которое ему и не снилось? Присоединиться к тому, у кого этих качеств в избытке, и пытаться улучшиться за счет него!

Ты прекрасен – я часть тебя – поэтому я тоже прекрасен.

Любой нарцисс подкрепляет свою самооценку за счет нарциссического ресурса. Он нуждается в том, чтобы окружающие восхищались им, рассказывали о его достоинствах, в общем, «надували» и «расширяли» его величие. За счет этого ему удастся удерживаться на плаву, оставаясь для себя если и не хорошим, то вполне успешно притворившимся таковым и внушившим людям восхищение. А кто умеет страст-

но и от всей души давать нарциссический ресурс, идеализируя человека? Конечно, самый настоящий нарцисс! У тайных нарциссов нюх на грандиозность. Среди тысяч и миллионов людей они могут безошибочно найти и выбрать того, кто бессознательно разбудит в них надежду стать самодостаточным, нормальным, устранить свой дефицит и успокоиться. При встрече с ярким *грандиозным нарциссом* кажется, что он может открыть вам доступ к своим «сокровищам»: гордости, достоинству, великолепию. Они соблазнительны для *дефицитных нарциссов* настолько, что те слетаются на своих явно выраженных «собратьев», как мотыльки на яркий свет.

Маленькая Нарциссочка каждый раз влюблялась навечно. Страсть кипела и бурлила, а избранник был самым лучшим. Вечером он кидал к ее ногам весь мир, звезды и луну. Всю ночь она летала на крыльях, чувствуя себя самой ценной женщиной на земле и объектом желания такого великолепного мужчины. Правда, утром он забирал все назад и уходил вдаль, обидевшись на то, что Нарциссочка сварила ему кофе не той крепости.

Весь день Нарциссочка умирала от потери, которая ощущалась где-то в районе самооценки. Она курила одну за другой сигареты, ругая себя за то, что зря не слушала маму и не пошла на курсы по кулинарии. А потом он ей звонил, снова бросал ей под ноги звезды. С ним она вновь чувствовала себя такой женщиной,

которой еще не было на белом свете.

Так и жила. Страстно...

В итоге, конечно, соблазнившиеся этим мороком страдают от обесценивания и плохого обращения с собой, а потом обиженно уходят создавать группы пострадавших от нарциссов. Но надо понимать, что бессознательный выбор – это своего рода шанс на компенсацию: дефицитарный нарцисс страстно желает обладать тем, что есть во внешнем проявлении у грандиозного нарцисса. Высокомерность, превосходство и показная самодостаточность. Конечно, это очень хочется заполучить!

Вступая в отношения с грандиозными личностями, дефицитарные нарциссы получают подкрепление самооценки за счет любви, восхищения, признания и внимания.

А чем грандиознее тот, кто таким образом «надувает» самооценку, тем больше нарциссического удовольствия и страсти в отношениях. После того как первая волна ухаживания, обожания и восхищения спадает, скрытый нарцисс начинает испытывать тревогу. Начинаются переживания: куда делось то, что так приятно наполняло его? Куда исчезло ощущение «Со мной теперь все в порядке»? Он начинает чувствовать тоску и скуку. Как же так? Куда пропали яркие переживания, которые тоже подтверждали мою значимость и уникальность, благодаря которым меня выбрал такой грандиозный и великолепный человек?

Но если партнер уходит и оставляет дефицитарного нарцисса наедине с пустотой и скукой, то есть шанс, что у того будет самая настоящая «ломка». Прямо как у наркомана. Сколько раз я слышала истории, в которых женщины рассказывали мне, как они были счастливы в отношениях и какими красивыми, интересными и успешными они себя чувствовали. Но потом любимый уходил – и все это ощущение рассыпалось в один миг. И начинались бесконечная круговерть: «любимый» приходил, делился «нарциссической ценностью» и снова уходил, а женщина оставалась с ощущением еще более страшного ничтожества, чем было у нее до этой встречи. Либо, не в состоянии выдержать внезапную пустоту и тоску по той себе, которую она узнала благодаря нарциссу, женщина срочно пускалась на поиски замены. Подойдет любая компенсация: быстрые связи, случайный секс, флирт, новые отношения. Все, что докажет ей, что она все еще способна привлекать мужчин, ее ценность осталась при ней.

Когда я спрашиваю таких своих клиенток, чего вы боитесь в этом расставании, они искренне отвечают: одиночества. Но после некоторых расспросов все четче появляются очертания ловушки, которая обнаружится после ухода «любимого» и так пугает скрытого нарцисса. Там страх не одиночества, но пустоты и скуки, которая вновь навалится на человека. Ужас от того, что эту пустоту снова нужно будет заполнять, снова испытать этот нарциссический голод. И все это невыносимо.

Конечно, на месте грандиозного нарцисса может быть любой человек, который, возможно, искренне умеет любить и заботиться. Просто уже описанный вариант подходит дефицитарным больше. Здоровый человек вряд ли привлечет скрытого нарцисса, потому что в отношениях с ним не испытает вихря эмоций, он не даст повода ни для идеализации, ни для ее обрушения, не сможет так заполнить нарциссическую дыру и не будет подавать никаких ложных надежд.

Дефицитарным нарциссам очень важно научиться:

- замечать, какие именно проявления нарциссической грандиозности так привлекают их в людях;
- осмыслить предыдущий опыт, в котором ущерба самооценке от отношений с грандиозными нарциссами было гораздо больше, чем удовольствия и радости;
- делать паузу между моментом притяжения к привлекательной личности и собственно сближением.

Обесценивание своей потребности в отношениях

Представьте себе отношения, в которых один (или оба, что тоже бывает) партнера – нарциссы. Они оба требуют от себя соответствия идеальности, а главное – пришпоривают себя требованиями быть независимыми и самодостаточными. При этом они оба боятся отношений, потому что в них неизбежна взаимная зависимость и нужда.

Несмотря на все это, глубоко-глубоко в душе, там, куда нарциссическая личность сама не имеет доступа, она нуждается в отношениях. Нарциссу, может быть, даже больше, чем другим людям, нужны безусловно принимающие отношения. Такие, которых у него никогда не было, и те, надежду на которые он предпочел стереть. В его далеком детстве не случилось основанных на эмпатии отношений с матерью или безусловного принятия отца. И с тех пор он ищет такой возможности. Но только на совсем других условиях. Теперь его будут любить, принимать, признавать и в нем нуждаться, потому что он обладает некой ценностью, которую окружающие люди будут неустанно подтверждать. А сам он ни в ком нуждаться не будет.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И она привыкла все время занимать себя чем-то полезным и эффективным. Так у нее совсем не оставалось времени на всякие глупости вроде отношений и сопутствующих им чувств. Которые непонятно зачем нужны, потому что совершенно бесполезны.

«А зачем тогда терять на этих людишек свое драгоценное время?» – каждый раз думала Нарциссочка. И снова отправлялась домой пить дорогое вино с прекрасным сыром. В полном одиночестве.

Нарциссический идеал – такой взрослый, который владеет собой, своими эмоциями и желаниями других людей. При этом сам свои желания и влечения он контролирует и из-

рядно фильтрует. А нарцисс при этом остается выше этого и всем этим «не затронут». Его хотят все. Он не хочет никого. Его должны выбрать все. Он выбирает только того, кто преодолел больше трудностей, доказав нарциссу его незаметность и сверхценность. Причем дефицитарных нарциссов это касается в большей степени, потому что им еще труднее доказать, что они хороши.

Нарцисс хочет быть ценным для других за счет собственного совершенства, которое сделает его желанным для всех. Но его независимость и холодность позволяют ему сохранить внутреннюю дистанцию от тех, кто в нем нуждается. И еще любопытный момент: тех, кто в нем будет слишком сильно нуждаться и зависеть, он может моментально обесценить. Как в знаменитой опере «Кармен»: «Если ты меня полюбишь, то тебя не полюблю. Если ты меня разлюбишь, то я сразу же влюблюсь».

В разделе про формирование нарциссизма я описывала метод защиты, который обеспечивает сохранность от боли. Нарцисс вечно фильтрует и останавливает свои влечения к людям, чтобы не остаться «использованным» и ненужным. Он не вкладывается в отношения душевными инвестициями, а постоянно тормозит и останавливает себя и свои желания по отношению к другому человеку. Как только есть риск, что другой человек станет что-то значить для нарцисса, как он сразу же обесценивается, по мелочам или глобально.

Когда мои клиенты узнают себя в таком высокомерном

поведении и недостигаемости для контакта с людьми, то я предлагаю им обратить внимание на то, чтобы:

- увидеть в этом привычные способы защиты своей уязвимости;
- признать, что когда-то они хорошо справлялись со своими задачами охранять хрупкость, которая есть внутри, но сейчас, возможно, они уже не адекватны реальности, в которой человека никто не унижает и не обесценивает;
- замечать, какие на самом деле желания и импульсы возникают в отношениях с людьми;
- рисковать и проявлять эту энергию в живом общении, выбирая для начала относительно безопасных для этого людей.

Сильная бессознательная нужда в отношениях

На первый взгляд кажется, что нарцисс выше всех этих отношений и ни в ком не нуждается. С одной стороны, это правда. Не зря он столько защит воздвиг между собой и людьми. Но это из-за страха и стыда...

Маленькая Нарциссочка искала своего человека в жизни. Ведь она знала, что без него она не будет счастлива. Да и ее самой просто не будет. Поэтому неистово и страстно искала свою вторую половинку.

И была совершенно права.

Парадокс в том, что нарциссу просто необходимы отношения! И не затем, чтобы всех эксплуатировать, унижить и обесценить. И даже не затем, чтобы конкурировать и убеждать в собственном превосходстве. Нужда его в другом. Он страстно хочет отношений, потому что это единственное, что в его фантазии даст ему шанс на нормальность и адекватность. Он понимает, что только отношения с кем-то могут вернуть ему (или создать) его собственное хорошее «Я». Он пытается сблизиться с людьми, только доступными ему способами: «Я проглочу тебя первым, чтобы ты не успел проглотить меня». Он слишком боится потерять себя, раствориться и быть поглощенным другим, пустить процесс на самотек. Эта битва с реальностью закончится его поражением, а он «выползет» из-под руин с усилившейся злостью на себя, ничтожного и неспособного справиться, или на жизнь, которая опять к нему несправедлива...

Если вы обнаруживаете себя в отношениях с таким человеком, то должны понимать:

- на вас возложена невыполнимая миссия воплотить наяву фантазию нарцисса об идеальных родителях. Которые любят, несмотря ни на что, а точнее – вопреки. О родителях принимающих, питающих, поддерживающих, вдохновляющих;
- вы, возможно, тоже искренне захотите участвовать в этом «запросе» нарцисса и попытаться дать то, что ему не дали. Так вы попадете в свою грандиозную фантазию, в ко-

торой вы должны стать не просто человеком, а исцеляющим и наполняющим другого;

- чем скорее вы признаете свое бессилие в этом и останетесь лишь тем, кто вы есть, тем лучше.

Отсутствие эмпатии к людям в отношениях

Чем более хрупкая самооценка у нарцисса, тем более бережного отношения к себе она требует. Иногда все общение с ним превращается в сложный танец, в котором почти невозможно не поранить его «Я». Все превращается в проверку: видят ли его люди, интересен ли он им, нравится ли и насколько он для них хорош вообще.

Но сложность еще и в том, что обычных реакций на себя ему бывает недостаточно. Если признание, то оно должно быть ярким и восторженным. Если интерес, то он должен быть сильно проявленным и непреходящим. Если любовь, то страстная и навечно. Если все не чрезмерно позитивно, то нарцисс проваливается в «ущербно». Для него имеет значение отношение к себе только на «пять с плюсом». Если не так, то это вполне равноценно равнодушию и иногда даже отвержению.

Маленькая Нарциссочка считала себя экспертом во многих областях. Поэтому предпочитала высказываться прямо и честно. С искренностью и прямолинейностью

профессионала.

Но к себе почему-то ожидала отношения исключительно поддерживающего и хвалебного. Потому что ничего другого ее хрупкая душевная организация просто не выдерживала.

А высказывание собственного мнения без обиняков – не всегда происходит со зла или из-за плохого отношения к людям. У нарциссической личности просто несильно развита эмпатия. Поэтому понимать и распознавать, чем там людям аукнется его правда, он не особо способен. Из-за этого он может казаться равнодушной сволочью, которую не очень волнует, что там после его слов станет с самими отношениями. Тут еще надо вспомнить любимый нарциссический наряд – «белое пальто», которое он любит выгуливать, несмотря на чувства окружающих. Ему важно остаться хорошим и незапятнанным, а что при этом чувствуют другие... Ну не умеет он об этом беспокоиться!

Отношения с людьми – это навык, потому если для вас описанное в этой главе актуально, то обратите внимание на следующее.

- Уметь проявлять себя в словах и поступках – это прекрасно, но слепота и глухота к другим влекут за собой одиночество.
- Для контакта с другими людьми важно уметь их замечать, понимая, что никто не обязан продолжать вас выбирать, если рядом с вами небезопасно.

- Вы можете любить свое «белое пальто», но чаще всего в отношениях действует что-то одно: «быть правым или быть счастливым». Вы можете выбирать любое, встречаясь с последствиями своего выбора.

Небрежность дефицитарного нарцисса по отношению к себе

На первый взгляд тут все про то же самое. Но есть немного другой акцент. И о нем я тоже много писала в предыдущей части. Отношения дефицитарного нарцисса с самим собой изматывающие именно из-за его требовательности и жестокости к себе. Внутренний критик мало того что предъявляет нереалистичные требования (неприменно соответствовать идеалу), так еще и третирует бедного нарцисса почем зря. Критичность и категоричность к самому себе – это то, из чего практически невозможно выбраться самостоятельно. Нарцисс застревает в самотирании, ощущая большой разрыв между прекрасным образом, которым он должен быть, и тем, кто он есть на самом деле. Причем адекватности тут нет ни с какой стороны. Непонятно, что дает ему основания требовать от себя именно абсолютно идеального «Я», да и его настоящее «Я» не настолько ничтожное, как ему кажется. Но другого способа обращения с собой у нарцисса нет.

Маленькая Нарциссочка была очень критична и категорично строга к себе. И в отношениях с другими

проявляла себя точно такой же. Из лучших побуждений, конечно же. И из-за нежелания притворяться. А если это кому-то не нравилось, то это должны были быть исключительно их проблемы.

Так она и жила. Честная и одинокая. Потому что никто почему-то не хотел такого обращения с собой. А Нарциссочке деваться от себя было совершенно некуда. Да и других способов обращения с собой она не знала.

В предыдущей части я писала, как мы ведем нарцисса сквозь снижение нереалистичных требований к себе и наполнение образа своего реального «Я» – постепенно, маленькими шагами. А в следующей части мы увидим, как обретение жалости к себе дает нарциссу шанс на примирение с собой и снижение жестокости к себе. Но уже прямо сейчас вы можете делать маленькие шаги, чтобы снизить категоричность и критичность по отношению к самому себе.

Каждый раз, когда вы ловите себя на самонападении, останавливайтесь и задавайте себе вопросы:

- «Почему я решил, что я должен был именно таким?»
- «Насколько эти требования реалистичны для меня здесь и сейчас?».
- «Могу ли я, вместо того чтобы нападать на себя, прямо сейчас делать что-то конкретное в своей жизни, в отношениях, в работе или в творчестве, не заикливаясь на великолепном результате, который я почему-то должен получить?»

Парадокс «всеядности»

Нарцисс на самом деле боится отношений. По многим причинам. Из-за неуверенности в себе, страха близости и зависимости, неспособности быть в горизонтальных отношениях с другими и прочего. Но получать *нарциссический ресурс* в виде восхищения, признания своей ценности и значимости он, конечно, любит. Некоторые особо одаренные нарциссы оказываются так зависимы от необходимости подтверждать самому себе, что с ними все в порядке, что порхают по связям, не заходя дальше стадии ухаживания. Конфетно-букетный период прекрасно питает его нарциссический голод, чуть-чуть наполняя его уверенностью, какой он замечательный человек-любовник-друг. Пусть ненадолго, но это лучше, чем ничего. Пусть несколько дней или месяцев знать, что «меня любят-видят-хотят», чем прозябать в ощущении ненужности. Пусть несколько дней или месяцев быть объектом чужого желания, страсти и вожделения, чем опять нападать на себя за тотальное несоответствие всему.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

Она была умница-красавица и очень нравилась мужчинам. Она до того преуспела в том, чтобы с ними флиртовать и соблазнять, что почти каждый вечер ходила на новые свидания.

Только дальше этой вечной легкости ее отношения

почему-то никуда и не двигались.

Тут, конечно, есть большущий риск, что после прекращения очередных отношений нарцисс опять провалится в обесценивание себя и ощущение «я самый никому не нужный на свете человек». Но, с другой стороны, на этом примере Маленькой Нарциссочки видно, каким чудесным способом нарцисс избегает приближения и более глубокого соприкосновения с людьми. На самом деле он бежит от расставаний, разочарований и возможного отвержения. Если мы встречаемся для удовольствия и легкости, то при расставании нам не из-за чего будет переживать. Это готовая нарциссическая мечта: не быть привязанным ни к кому и управлять отношениями!

Вынуждены признать, что этот текст в чем-то и про вас?

- Освойте избирательность: найдите свои критерии для выбора отношений, которыми вы не готовы будете поступаться.
- Признайте для себя, что не все способы, которыми вы привыкли доказывать себе свою полноценность, вам подходят.
- Сконцентрируйтесь больше на собственной жизни и том, что в ней есть ценного и интересного. Откажитесь от неподходящих людей и отношений как способа спасения от скуки и пустоты.

Желание контроля над отношениями

Это очень распространенное явление. И конечно, сам по себе страх близких отношений вовсе не всегда свидетельствует о нарциссизме. Среди нас много тех, кто не будучи нарциссом в силу каких-то обстоятельств выбрал для себя полюс контрзависимости. Это когда быть слишком близко с людьми невыносимо, страшно, чревато «поглощением» и потерей себя. Но в нарциссическом варианте ко всему этому есть и свои особенности.

Цель нарцисса – всегда управлять отношениями в большей степени, чем партнер.

Контролировать дистанцию, интенсивность, включенность, возможности выхода и прочее. И поэтому выбирать тех, кто на расстоянии, или тех, кто заведомо недоступен, – вот яркий симптом, за которым скрывается настоящая боль нарцисса.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И она была очень активная, открытая и вообще душа компании. У нее было много знакомых и приятелей. А еще потрясающее чувство юмора.

Только для близких отношений Нарциссочка всегда выбирала тех, кто подальше. В другой стране, например. Так у нее не сложились близкие отношения с мужчинами из США, Канады и Латинской Америки. Но

она не унывала и с воодушевлением осваивала новые территории.

В отношениях на расстоянии всегда остается иллюзия, что все возможно и вот-вот случится. При этом часто игнорируется реальность, что никаких отношений и нет. Есть периодические встречи без обязательств. Или нечто, доставляющее удовольствие. А никакой совместности никогда не рождается. В лучшем случае страстные свидания, в худшем – ровная нейтральность. За всем этим вскоре обнаруживается и главная беда – ощущение ненастоящести, жизнь, которая никак не начнется. Всегда ощущается тяжесть условия: «Вот когда мы встретимся и станем жить вместе...» или «Вот когда он выберет меня, а не жену...» И тогда все случится. Тогда откроются все возможности. Тогда будут все идеальные условия, чтобы довериться, рискнуть и расслабиться. Но нет...

Территориально или эмоционально недоступный партнер – это и еще один вариант игры в поиск особого отношения. Иногда быть просто любимым, важным, ценным или любимой, важной и ценной недостаточно. Важно быть именно выбранной (выбранным) в конкуренции с другим человеком, и только тогда полноценность становится очевидно подтвержденной. *Нарциссической компенсацией* становится не любовь абы какого мужчины или женщины, а недоступного (женатого/замужней, боящегося отношений, закоренелого холостяка и прочего). И тогда задача «расколдуй партнера» ста-

новится способом реализовать свое всемогущество и грандиозность. Добавьте к этому, что цель трудно, но достижима – чем не дополнительное подтверждение особенных качеств, благодаря которым нарцисса выбрал «почти недоступный» партнер.

Если вам присущи такие формы поведения и вас не устраивает, что вы никак не можете найти близкие отношения, то:

- почаще возвращайтесь в реальность, чтобы обнаруживать, какими именно способами вы устраиваете себе такие отношения на расстоянии. Моя подруга, украинский психотерапевт Златослава Заньковская, задает в таких случаях очень точный вопрос: «Как именно ты одиночишь себя?»;

- продолжайте лучше узнавать себя, свои желания и потребности, свои достоинства и ограничения, чтобы лучше ориентироваться в себе и понимать то, в чем вы на самом деле нуждаетесь.

Желание сильных реакций на свою личность

Возможно, из всего ранее сказанного у вас могло сложиться впечатление, что *дефицитарные нарциссы* – это обязательно скромняги в неприметной одежде, не высовывающиеся из своего уголочка. Это совсем не так.

Скрытые нарциссы прячут ущербность своей самооценки, но не всегда себя. Они в самом деле могут

быть яркими и заметными.

Это может быть тоже способом компенсировать свое ощущение несоответствия и недостаточности. И конечно, любые отношения могут стать для него способом получить от того, кто ухаживает, *нарциссический ресурс*. Это позволит поддерживать самооценку и вообще ощущать себя ценным для кого-то. Чем активнее будет ухаживание, тем больше будет переживания собственной значимости, необыкновенности и достоинства. Ведь для любого нарцисса совершенно невыносимо, если его считают обычным или средним. Потому что если они не могут быть лучше всех, то они – ничто.

Я множество раз слышала от нарциссов эти истории, в которых они ожидают от своего окружения бесконечной подпитки их самооощущения и самоуважения. Конечно, они параллельно обесценивают то, что получают, не верят комплиментам и вообще ковыряют пальчиком стенку, оставаясь все так же без всякого насыщения и наполнения. Нарцисс похож на жадину, который одной рукой все загребает, а второй отпихивает от себя настоящее отношение. Он будет жаждать от вас признания и похвалы, нисколько не веря, что вы можете это а) дать, б) дать в нужной форме, в) делаете это искренне, г) не заберете все назад, обесценив все, что предвительно дали.

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И она была действительно шикарной женщиной. Красивой, яркой и очень интересной.

С ней очень хотелось дружить или вступать в другие отношения. И многие пробовали, поддавшись на это обещанное сияние и горение.

Только все фантазии улетучивались совсем скоро.

Оказывалось, что ценой этого счастья было яростное требование: «Старайся и доказывай мне мою самооценку. Я должна знать, насколько я ценна для тебя и хороша в целом».

И насосом для такой накачки почему-то никто не хотел быть. Все убегали подальше с разными степенями повреждения чувства собственной адекватности.

В общем, это сложная игра воображения, в зависимость от которой нарцисс ставит свою самооценку. Ему кажется, как только его увидят, признают и загорятся им, как с ним что-то волшебным образом произойдет. И одновременно он будет делать все возможное, чтобы не увидеть реального признания и хорошего отношения. Почему? Да потому что тогда ему придется признать, что это ему на самом деле важно и он зависит от другого. Ну уж нет!

Если в отношениях вы ведете себя, как Нарциссочка из этого примера, то будет неплохо понять следующее.

- Люди существуют не для постоянного подтверждения, что с вами все в порядке. Обычно мотивы их действий обусловлены совсем другими обстоятельствами. И они скорее озабочены своей самооценкой, чем вашей.
- Нужно обращать внимание на слова признания и расположения к вам. Их важно замечать и присваивать себе. Это

будет опорой на реальность. Она должна заменить ваши фантазии, что вы не интересный и не ценный.

- В большинстве случаев у людей нет невероятного восторга по отношению к вам, и это нормально. Зато есть много других чувств и эмоций, и вы можете влиять на это своим вкладом в отношения.

- Учитесь замечать симпатию, интерес и любопытство, направленные на вас. Эти реакции на другого человека в контакте гораздо реалистичнее, чем бурное восхищение или невероятное признание.

Невозможность быть в горизонтальных отношениях

Для того чтобы хотеть обычных, человеческих, основанных на совместном переживании отношений, нужно иметь в душе ценность подобного опыта. Человек потому и вырастает в нарцисса, что отношения привязанности и близости с близкими людьми им так и не были пережиты. Да, глубоко внутри он ищет возможность с кем-то слиться, чтобы обрести этот опыт. Но одновременно сама эта возможность настолько его пугает, что против этого восстают все его защиты.

Строить *функциональные отношения* – пожалуй, единственное, что до определенного момента доступно нарциссу. И он присутствует в них потому, что по-другому не умеет

или всерьез боится. Гораздо безопаснее остаться в пределах *функционального присутствия*. Это позволяет ему, во-первых, хоть как-то быть в отношениях с людьми, а во-вторых, их контролировать.

В примере с Нарциссочкой видно, что нарциссы предпочитают занимать не совсем равную позицию в отношениях. Они часто заходят «сверху», обеспечивая себе неуязвимую позицию оценщика и эксперта других людей. При этом они искренне считают это нормальными отношениями. Экспертность (подлинная или мнимая) нарцисса звучит даже там, где ей не место. В дружеских отношениях превосходство «белого пальто» не работает. А если они построены по такому принципу и кто-то готов все время соглашаться на оценки, спасение и обучение, то это про глубокую зависимость, которую нарцисс презирает и пытается «выкорчевать».

Жила-была Маленькая Нарциссочка.

И у нее было навязчивое желание всех спасти, всех вылечить и всех всему научить. Но у нее было, так сказать, глобальное нарушение мотивации.

«Станьте уже наконец нормальными!» – яростно шептала она про себя и ненавидела этих спасаемых, вылечиваемых и обучаемых всей своей душой.

Помните, я писала про внутренние фигуры нарцисса? Там были критик, взрослый и ребенок. Так вот, внутри нарцисса идет вечная война между подстегивающим его критиком-тираном и зависимой, детской фигурой. Внутренний ти-

ран ненавидит зависимую часть. Он уничтожает ее, набрасывается в ярости на любые попытки человека что-то захотеть от других, нуждаться в людях и обращаться к ним за помощью и поддержкой. Критик стыдит и наказывает зависимую часть даже за намеки на это. И неудивительно, что внутренний ребенок становится настолько вытесненной фигурой, что вокруг нарцисса оказываются только такие люди, которых он презирает за слабость и пытается сделать из них «нормальных взрослых людей». Так и живет: выбирает себе в отношения тех, заведомо «слаб» и зависим, а потом начинает с яростью тренировать человека на то, чтобы он вырос и перестал быть тряпкой.

Если вы уже измучились всех спасать или обозлились на весь мир, что никто не ценит вашего «чистосердечно-спасающего» отношения, попробуйте:

- замечать, в чем еще вы можете сблизиться с людьми, кроме помощи в их проблемах и неудачах. Постарайтесь обнаружить темы своего интереса и любопытства, которые вам хотелось обсудить с ними;
- делать паузу перед тем, чтобы втягиваться в оказание помощи другим людям. Тренируйте возможность просто эмоционально отозваться на ситуацию, а не закатывать рукава и сразу бежать спасать;
- допустить, что ваша ценность для людей не только в том, насколько вы сильны, умны и собранны для решения их задач и поддержки. Исследуйте это в реальных отношениях.

Нарцисс-спасатель, или «белое пальто»

Для нарцисса есть только один способ присутствия в отношениях – функциональный, об этом я уже писала выше. Он выбирает его не осознанно и не умышленно, а интуитивно. Он ориентируется на безопасность: ему главное – самому ни от кого не зависеть, не привязываться и ни в ком не нуждаться. Ну и просто в опыте у него нет другого образца, как там люди между собой общаются и чем приятным еще могут заниматься, кроме того, чтобы пользу друг другу наносить и добро причинять.

Маленькая Нарциссочка страдала, что вокруг нее только те, кто вечно от нее что-нибудь хочет. И вообще. Вокруг нее было много проблемных людей. Им надо было вечно помогать. Их все время нужно было спасать из каких-нибудь тяжелых ситуаций.

А потом стало понятно, что тех, у кого все нормально, она просто не выбирает в свою жизнь. По разным соображениям.

Но в этом примере с Нарциссочкой есть еще один ракурс. Давайте поясню на своем примере. Когда я вовлекаюсь в спасательство, я тем самым избавляю себя от необходимости сталкиваться с собственными переживаниями. Но триггер работает: где боль – там и я. Только не та я, которая чувствует нужду и боль собственными фибрами души, а та, которая

может только реагировать. Вся боль, которую я пытаюсь не чувствовать, от которой пытаюсь убежать, находит выход в действиях, направленных на облегчение боли другого человека. И это та поддержка, которая так нужна мне самой.

Существует всего три пути переработки опыта: психический, соматический или поведенческий. Тут уж либо переживать боль, горе, страх про свою личную брошенность, нужду в участии, когда мне было больно и страшно, либо *соматизировать*, то есть болеть, не вынося психического процесса горевания. Либо проживать это поведенчески, реагируя на чужое горе. Но тоже не морально, а присутствуя рядом и что-то делая...

Спасатель – это бегающий от своей боли и уязвимости человек. Но не потому, что дурак и ничего в жизни не понимает. А потому, что ему страшно обнаружить свою потребность нуждаться в ком-то, погребенную под требованиями со всем справляться.

Я понимаю, что в одиночку работать с чувствами чрезвычайно трудно, поэтому, конечно, всем рекомендую в этих целях психотерапию. Тем более что в силу своей человеческой природы нужно разделять переживания с другими людьми. Но из самого доступного для самостоятельной работы могу посоветовать следующее.

- Учитесь обнаруживать и называть для себя свои чувства и эмоции. В интернете есть много списков с их названиями.
- Изучите техники *эмоционального отреагирования*. Кто-

то будет рисовать, кто-то писать утренние страницы, а кто-то выберет бить от злости подушку. Это даст выход «завернутым» внутрь себя переживаниям.

- С осторожностью, но все-таки подбирайте для себя людей, с которыми вы сможете говорить о том, что вы переживаете, и спрашивать о том, что они чувствуют к вам.

Страх зависимости в отношениях

Нарцисс много сил положил на то, чтобы вырасти и стать сильным. В его сознании он тем более успешен и идеален, чем лучше со всем справляется в одиночку, никому ни на что не жалуется и умеет быть стойким оловянным солдатиком. Для него зависеть от людей хоть в чем-нибудь – значит очевидно признать свою слабость, то есть пережить невыносимые моменты унижения. Исходя из этого, конечно, свою зависимость он будет скрывать даже от самого себя.

Маленькая Нарциссочка никогда не хотела близости или душевного тепла. Она совершенно искренне считала, что в других людях нуждаются только инфантилы, слабаки и прочие зависимые. И успешно из своей реальности таких людей выгнала.

Про то, что тогда нарцисс будет презирать и даже ненавидеть чужие слабости и зависимость, об этом я тоже писала чуть выше. Но парадокс состоит в следующем. От того, что он так борется со своей зависимой частью, она никуда

не дается. Да, она вынуждена стыдливо прятаться и маскироваться под справляющуюся выросшую фигуру. Но она есть...

Эта внутренняя потребность в зависимости хоть и спрятана, но остается. Нарцисс – глубоко зависимый по своей психической структуре человек. И если он не выдерживает зависимости от людей, то часто выбирает для себя другие объекты. Зависимость от алкоголя, наркотиков, игр, работы или секса – обычное дело для нарцисса. Так он находится в таких отношениях с объектом, над которым имеет абсолютную власть, заполняя таким образом свою пустоту. Зависимость помогает ему находиться в отношениях с чем-то, кто не уйдет, не сбежит и не оставит. И доставляет хоть какое-то удовольствие, будучи всего лишь ложной заменой потребности нарцисса в зависимости от людей.

Если для вас характерно что-то из описанного выше, подумайте над тем, что:

- зависимость от отношений – естественная и нормальная потребность любого человека. В том числе и взрослого;
- то, что вы чего-то хотите или ждете от других людей, не делает вас слабым или ущербным. А лишь свидетельствует о здоровом желании не справляться со всем в одиночку;
- каким бы самостоятельным, взрослым или автономным ни был человек, все равно останутся вещи, которые он сможет получить только от других людей;
- уметь нуждаться в других людях и в разумных преде-

лах зависеть от них – это показатель здоровой психической структуры.

Опасение быть использованным

Нарциссы очень удивляются, когда узнают, что в отношениях неизбежна зависимость друг от друга. И что мы неизбежно «используем» друг друга: ищем у другого человека доступ к ресурсам, которых у нас нет, за этим нам и нужны люди и отношения с ними. Благодаря их качествам и человеческим способностям у нас появляется то, чего в одиночку нам получить не удастся. Мы вступаем в отношения, чтобы отражаться в чужих глазах, ощущать теплоту чужих рук и слышать слова, выражающие чужое мнение. Но вспомните, о чем мы говорили в начале: нарцисс сделал все, чтобы смотреть на себя только своими глазами и не нуждаться ни в чем от других людей. Потому что это чужое невозможно контролировать и, значит, гарантированно получать. Из-за риска не получить желаемое там, где люди могут ему отказать, он просто решает, что должен давать себе все это сам.

Маленькая Нарциссочка очень боялась, что все хотят ее использовать. От этого она ни в одни отношения с людьми особо не вкладывалась.

Чтобы ни у кого на ее счет не возникало никаких надежд и иллюзий.

И в этом она очень преуспела: ни у кого в ее сторону даже желаний никаких не возникало. Ни давать ей, ни

брать у нее.

Только почему-то по вечерам Нарциссочка очень расстраивалась, что никому не нужна.

Но если в отношениях кто-то один ничего не берет от другого или ничего не дает, пугаясь того, что его используют, то это приводит в тупик. Какое-то время еще возможно притворяться, что все такие взрослые и самостоятельные и никому ничего не нужно. Но недовольство нарастает, а неудовлетворенность уже невозможно не замечать. Один или оба партнера начинают подозревать: что-то не так. В лучшем случае эта пустота и невозможность создать совместные переживания, использовать эмоциональные ресурсы друг друга станет поводом для изменений. В худшем люди будут требовать от другого и от себя еще большей взрослости и автономности, чтобы не «париться» о всяких глупостях и не ждать от другого «ерунды». Я видела много несчастных глаз людей, верящих в необходимость что-то сделать со своей эмоциональной нуждой в отношениях, чтобы не быть инфантильными и глупыми. Я слышала много историй, в которых люди ругали себя за то, что вдруг хотят что-то получить от других людей, а это неправильно.

Я хорошо понимаю людей, обладающих подобным страхом быть использованными, поэтому могу посоветовать:

- старайтесь быть в хорошем контакте со своими желаниями: возможно, если отбросить свое предубеждение об использовании, вы сами хотите что-то делать для конкретных

людей;

- обратите внимание на то, что вы не обязаны отдавать последнее и делать все, что от вас хотят люди.

Скука в отношениях

Нарцисс не чувствует среднего регистра эмоций. Только драма, только надрыв, только высокие октавы или провал в пропасть негативных эмоций. Иначе – это скучно, пусто и вообще не задевает. Не дает ощущения жизни.

Поэтому он часто оказывается зависим от адреналиновых и эмоциональных качелей. Там, где другого вымотает такая амплитуда чувств, нарцисс, конечно, тоже устанет, но останется, во-первых, гордым, что вокруг него столько энергии. И это значит, что он точно уникальный и исключительный человек, раз вызывает столько эмоций. А во-вторых, опять же возьмет под контроль скуку и тоску своей жизни. А они-то уж точно страшнее и тревожнее любого адреналина.

Обычные люди зачастую вовсе не готовы предоставлять нарциссу столько адреналина и яркости в отношениях. И он это чувствует на старте, совершенно игнорируя возможность выбрать себе партнера поздоровее. Более-менее здоровые реакции нарцисса не задевают, оставляя его душу все такой же безжизненной. Можно сказать, что он часто «откликается» только на пограничные реакции. Нарцисс искренне не заметит симпатии, уважительного взгляда, обычных слов

признательности, благодарности или восхищения. Но будет страдать, что при виде него не встают, не начинают хлопать в ладоши и не танцуют танцы с бубнами.

Потому что иначе не по-настоящему. И вовсе не считается.

Однажды я описала этот процесс на примере моих отношений с фейсбуком. У меня регулярно происходит такая история. Наталкиваюсь на пост поистине великолепный! Юморной, заводной, просто восхитительный. Или пронзительно-грустный, полный переживаний и эмоций, берущий за душу. Или саркастически-злой, как я люблю. Я восклицаю про себя: «Гениально! Надо брать!» Подписываюсь на автора. Ставлю в приоритет. Предвкушаю сплошное и, главное, регулярное удовольствие. А потом начинается грустная бытовуха. Долгое время я вынуждена наблюдать какие-нибудь пустые и не заводящие меня тексты. Я каждый раз думаю: «Да что ж за проклятье такое? Стоит мне подписаться, как человек начинает нести всякую банальную пургу и вообще отказывается меня радовать и обогащать! Сплошной обман, разочарование и предательство моих надежд». И я в сердцах отписываюсь. Ведь я честно ждала месяцы, иногда и годы, чтоб между нами снова возникла искра. А он! А она! А они все! В жизни то же самое. Как настоящий нарцисс, я откликаюсь на искру, на Искру! На энергию в энной степени!

А потом начинается просто жизнь, в которой мне недо-

статочно того, что может рождать этот другой. Я честно жду фонтанирования и гениальности. Ведь было же? Было! А сейчас я вынуждена соприкасаться со скучной реальностью, включая все недостатки, которые я предпочла бы не видеть. Дайте мне только праздник и свою энергию, которая бы меня зажигала. А рутину оставьте себе, пожалуйста...

Маленькая Нарциссочка предпочитала быть в страстных отношениях. Она умела творить гениальную драму от начала и до конца.

Потому что простые чувства – удел обыкновенных и унылых женщин.

«А в моей жизни должно быть место лишь исключительным эмоциям!

Только аффекты! Только надрыв!»

А поскольку мужчины были тщательно отобраны, то все это было ей гарантировано. Разные психопатологии вплоть до легкого безумия ее избранников обеспечивали ежедневный хардкор.

Так ей удавалось довольно успешно бегать от ужаса собственной пустоты.

Я описываю это с юмором, а в жизни все это ведет к довольно печальным последствиям. Будучи нарциссами мы бегаем из одних отношений в другие, чтобы почувствовать: а) собственную нужность и незаменимость, б) шанс на эмоциональное оживление и в) подтверждение нашей власти и влияния. Чему же нам нужно научиться?

- Перестать сравнивать реальные отношения с бразиль-

скими и индийскими мелодрамами, а тем более драмами. И признать, что обычные здоровые человеческие отношения допускают не только периоды эмоционального подъема и возбуждения, но и спада с затишьем.

- Увеличивать собственную чувствительность к среднему регистру чувств, в котором есть не только крайние проявления эмоций типа жаркой страсти или безразличия, всепроникающей близости или отвержения. Именно в середине спектра человеческих эмоций мы можем пережить нежность, тепло, расположение, симпатию, интерес и прочее.

- Учиться замечать, когда люди испытывают перечисленные выше обычные реакции в отношении нас. Это дает опыт достаточности в отношениях не «пограничных» проявлений.

Желание переделать партнера

Нарцисс явно ощущает, как тень неидеальных людей падает на него и буквально мешает ему строить идеальные отношения. Ведь если бы не эти людишки вокруг с их недостатками, то у него давно бы все получилось.

Со всеми свойственными ему грандиозностью и могуществом он вбегает в отношения с людьми, выбирая себе вполне обычного человека (ведь других-то нет). И по ходу пьесы пытается сделать из него сверхчеловека.

Столкнувшись с тем, что другой человек не может стать

«нормальным», нарцисс не может этого вынести, обесценивает все напрочь и уходит. Это в лучшем случае, когда он спасает свои нервы, время и вообще движется дальше пусть к своему нарциссическому, но выходу. Гораздо хуже, если нарцисс не собирается признавать собственное поражение и продолжает мучить и мучиться в этих отношениях. Он готов выдерживать бесконечное недовольство и тратить жизнь на «неподходящего человечка», лишь бы не упасть в это уничижающее переживание «я не справился»...

Маленькая Нарциссочка страдала от человеческих недостатков. Чужих. Свои она уже старательно выкорчевала.

Поэтому люди рядом с ней долго не задерживались. Ведь к ним она тоже подходила со всей ответственностью. И, познакомившись, почти сразу же принималась работать над исправлением их ограничений. А если сталкивалась с невозможностью поменять человека, то сразу же от него уходила. Чтобы не травмировать свою чувствительную нервную систему.

Что ни говорите, а для того, чтобы нарцисс отстал от кого-то, прекратив лепить из него идеал, а из отношений – свой нарциссический проект того же идеала, ему приходится долго сопротивляться своему бессилию. И часто, даже закончив отношения, обесценив человека и выйдя в свою собственную жизнь, нарцисс все равно уносит это как свое нарциссическое поражение, а не как объективную невозможность

изменить другого человека...

Потому что внутри живет «если бы я лучше постарался, то у меня бы получилось».

Если вы тот, кому «повезло» быть в отношениях с таким нарциссом, умоляю:

- как можно скорее оставьте идею, что вы можете удовлетворить нарциссические потребности идеала и совершенства, которых от вас требуют. Максимум, что вы можете делать, это бесконечно говорить: «Я тебя люблю, но стать идеальным не смогу даже для тебя»;

- не вступайте с нарциссом в сговор по воплощению в жизнь отношений как нарциссического проекта, в котором все должно быть чисто, гладко и опять-таки идеально. Максимум, что вы можете делать, это говорить: «Я буду очень стараться, чтобы у нас получилось, но быть заложником великой идеи, что мы должны справиться, я не могу даже для тебя»;

- как ни странно, именно ваше несовершенство и неидеальность могут разрешить нарциссу позволять то же самое это себе. Если он вас до этого не «сломает», конечно же...

Ощущение униженности от потребности в помощи и поддержке

Вы помните, кто находится за неуязвимой оболочкой нар-

цисса? Маленький ребенок, который когда-то решил про себя, что надо стать взрослым, чтобы не испытывать позорную слабость и ни от кого не зависеть. С тех пор он этого позора и избегает. Обращаться к людям, обнаруживая собственную нужду в них, – казалось бы, что может быть естественнее? Но все не так легко для нарциссической личности...

Даже намекнуть на то, что я не справляюсь, нуждаюсь в помощи, поддержке, участии других, – зачастую унижительное признание собственной ограниченности и самообесценивания. На место естественной нужды в других людях и близости приходят наращивание дистанции и жесткие защиты:

- А мне не больно...
- Я справлюсь сам/сама...
- Чужие проблемы никого не интересуют...
- Не очень-то и надо мне от вас поддержки и помощи...
- Не просить о поддержке.
- Не показывать боль.
- Не ждать помощи.
- Не верить в чужое желание отозваться на мою трудность.

И так создается иллюзия, что все можно прожить в одиночку, что это круто и вообще по-взрослому. А прямая просьба – слабость и признак инфантильности. Но вообще-то все наоборот. Это очень по-детски – думать, что все можно взвалить на одни маленькие плечи.

Маленькая Нарциссочка больше всего на свете боялась «расклеиться». Поэтому она тренировала свою выносливость и даже местами «железобетонность».

Со всеми трудностями жизни она справлялась сама. И оставалась перед ними практически неуязвимой. Только все время искренне удивлялась, почему же никто не хочет ее поддержать и помочь

Нарцисс не просто боится зависимости от людей, он боится передать другому слишком много власти над собой и утратить возможность все контролировать. Зависимость его еще и унижает. Это совершенно искреннее и ненадуманное ощущение униженности, которое возникает каждый раз, когда нарцисс вынужден столкнуться с тем, что ему что-то нужно от других. Ведь кажется, что он должен обладать всем необходимым и не искать ничего вне себя и своих возможностей.

Но если он обнаруживает свою потребность в ком-то, то включается сигнал тревоги! Это значит, что он плохо постарался и остался в чем-то слабым и не самодостаточным, хотя должен был. Велика вероятность, что он и обнаруживать все это не будет. Потому что иначе он скажет себе: «Ты лузер, поскольку не получилось у тебя самому все решить. Неудачник, слабак и ничтожество». Ну уж нет! Лучше ходить с высоко поднятой головой или, наоборот, уползти в собственную персональную пустыню, но только не к людям...

Вы не поверите, но я в своей практике слышала удиви-

тельные истории, когда люди не обращались к другим людям, лишь бы только не признаваться себе, что они не со всем могут справиться в одиночку.

В борьбе за эту ложную и никому не нужную самостоятельность вполне можно надорваться и случайно вовсе умереть.

Поэтому важно отказаться от короны всемогущества и попробовать поступать по-другому.

- Понять, что просить о помощи и поддержке – это иногда сильнее и взрослее, чем справляться со всем в одиночку, погибая от напряжения и истощения.
- Наблюдать, как люди вокруг вас просят о помощи и поддержке.
- Учиться своим, наиболее безопасным для самооценки способам предъявлять людям свою потребность в помощи.

Резюме

Несмотря на то что нарцисс не имеет опыта близких отношений, боится их, опасается зависимости и ругает себя за то, что ему нужны люди, быть с ними он все равно хочет. Да, он заходит в них «коряво» и чувствует себя неуютно, но он все равно пытается. Так, как умеет.

Я, например, долго считала, что все вокруг легко строят и находятся в отношениях с другими людьми. И только со мной что-то не так. Я ощущала себя помесью Железного

дровосека со Страшилой. Неуклюжей, неуместной, бессердечной, страшной, да еще и без мозгов.

То ли дело все вокруг! Общаются друг с другом. Живут как-то друг с другом. Дружат десятилетиями. И никак друг другу не надоедают. Так давайте уже признаем, что человеческие отношения – это и правда сложно. Если не поверхностно и не формально – это тяжело. Страшно. Тревожно. Неконтролируемо. А еще и местами стыдно. Убеждение, что отношения должны быть легкими, – это фантазия из области популярной психологии. А если верить в нее, то можно, как и я, погрязнуть в самообвинениях. Или вообще махнуть на отношения рукой. Не получается ведь. Безнадега. Можно и не стараться...

А на самом деле нормально все с нами. Просто мы еще не мастера в этом сложном деле. Начинаем с уровня elementary...

Часть IV

И что со всем этим делать?



В самом начале книги я писала, что «раненый» нарциссизм варьируется от небольших нарушений до *нарциссического расстройства* личности. В зависимости от степени

«поражения» человек может пытаться справиться со своими нарциссическими особенностями самостоятельно или нуждаться в помощи специалиста.

Людам с сильным нарциссическим расстройством личности терапия вообще может быть не показана, потому что будет неэффективна в силу патологического характера.

Привязанности они не испытывают, в отношениях не нуждаются, грезят только о власти и успехе. Все средства для этого у нарциссов хороши, потому что у них особые отношения с совестью. В общем, у многих из них не возникает и мысли, что им надо что-то действительно в себе лечить.

Но ведь не у всех нарциссов именно расстройство личности. У многих из нас существуют множественные нарциссические симптомы, но это не делает нас настоящими нарциссами в клиническом смысле этого слова. И это значит, что в нас есть достаточно выраженная здоровая часть. А чем больше в человеке ее влияния, тем больше страдания ему причиняет отчужденность от себя и от людей. Тем лучше он ощущает эту боль. Тем больше (пусть пока подсознательно) грустит о своей невозможности быть в отношениях. Тем острее ощущается невозможность заниматься любимым делом и творчеством.

Поэтому в кабинете психолога *дефицитарные нарциссы* – очень частые клиенты. Можно сказать, что они не понимают, что с ними не так, но бессознательно ищут любой воз-

возможности восстановить свою целостность. И тут прогнозы гораздо лучше. И я часто шучу, что «бытовое исцеление» от нарциссизма в небольших дозах неизбежно.

Жизнь со всеми ее ухабами, болезнями и тем более смертями обычно хорошо лечит грандиозность, с которой мы обычно выходим из детства и подросткового возраста.

Вчера хотел в космос, а сегодня менеджер в салоне связи и стреляешь тридцатку на пиво.

Вчера мечтала стать Мисс мира, а сегодня двойняшки (под каждой подмышкой по одному) и вся футболка в остатках их ужина.

Совсем недавно выпивал с одноклассниками и завирал про великие перспективы. А сегодня на встречу выпускников не пойдешь. Потому что ничего не поменялось, ты все там же.

Хорошо еще, если до сорока ударялся во все тяжкие. В эзотерику, чтобы обрести власть над своими желаниями. В буддизм, чтобы научиться не привязываться ни к чему и ни к кому. В НЛП, чтобы усилить власть и контроль над отношениями. В психотерапию, чтобы побегать от своего бессилия...

Все попробовал. И в лучшем случае стукнулся лбом, очнувшись от претензии на величие, согласившись на роль обычного человека.

Тогда после сорока есть шанс на счастье.

Три брака, два развода. Или тоже три.

Пара увольнений. Один неудачный стартап. Если больше – вы герой, потому что не побоялись и не сдались. Респект и уважуха.

Между всем этим прочие человеческие удовольствия и просто хорошие результаты, а не подвиги, великолепие и успешный успех.

Для большинства населения, которые еще вчера были охвачены массовым нарциссическим неврозом, бытовое просветление неизбежно.

Когда я поделилась своими соображениями в фейсбуке, мне в комментариях две прекрасные девушки написали чудесную иллюстрацию к этому.

– Как знакомо! Я к своим 38 еще не управляю планетой. А планировала к 35!

– К 35? Да ладно! Моя модель мира строилась на том, что все начнется с 18, когда я уже (!) буду крутой владелицей миллиардного бизнеса и ударом ноги вышибу двери в сотню Форбса. А к 30 годам планировалось захватить Вселенную.

В каждой шутке есть доля правды, а тут она огромна. Почти всеобъемлющий нарциссизм детства плавно перетекает в нарциссические амбиции юности, еще кипит наполеоновскими планами молодости, а потом...

В хорошем варианте грандиозность постепенно отступает под напором реальности. Это, безусловно, причиняет че-

ловеку *нарциссическую травму* той или иной степени тяжести. Ощущать собственное бессилие там, где ты еще вчера считал себя всемогущим, – очень тяжело. Или сквозь слезы ползти в свою обыкновенность, хотя ты еще вчера считал себя единственным во всей вселенной уникалом со сверхспособностями. И я повторяю: это будет хорошим вариантом развития событий. Потому что если не ударился о жизнь и не сбросил с себя оковы нарциссического могущества, то не быть тебе живым во второй половине жизни...

Но если вместо бытового исцеления вы бесконечно ловите себя на том, что разбиваете лоб о реальность или истощаетесь в попытках управлять Вселенной, а у вас не получается...

Если вы уже устали не доверять людям, неся всю ответственность мира на своих плечах...

Если вы уже утомились многого от себя требовать и наказывать себя, понимая, что это все равно ни к чему не ведет...

Если вы хотите качественных перемен, дающих шанс на жизнь, в которой есть радость, счастье и любовь... То другого способа кроме психотерапии я не знаю. То, что потеряно в контакте с людьми, обретается тоже среди людей. И в отношении с психологом нарцисс тоже приносит свои особенности. Обычно это выглядит так.

Глава 8

Маленькая Нарциссочка на приеме у психолога

Надо признать, что дефицитарные нарциссы часто приходят к психологам. Ведь жить в постоянном напряжении от собственного несоответствия довольно трудно. Люди хотят облегчить себе существование, получить в свое распоряжение погашенную нападками на себя энергию. Они хотят наконец что-то реализовывать и чувствовать себя достойными людьми.

В отношении с психологом, как и в любые отношения, нарцисс принесет самого себя и свои защиты. И это прекрасно, потому что именно это позволит вживую наблюдать, как он себя ощущает, от чего защищает и как сопротивляется своей жизни рядом с другим человеком.

Но прежде всего мы опять увидим:

- его страх зависимости. Отношения в терапии основаны на регулярности и большем присутствии человека рядом в сложных переживаниях, чем нарцисс себе позволяет в жизни. Он будет пытаться не признавать зависимости от психолога, оставаясь неязвимым и независимым от него;
- его высокую требовательность к себе. Нарцисс считает, что раз уж он обратился за помощью, то должен волшебным

образом быстро все понять и вылечиться. Именно для этого у него есть супер-мега-мозг, который будет служить гарантией скорейшего исцеления. Ибо в его картине мира, если понял, значит, уже должен измениться;

- его попытки получить все без того, чтобы быть в отношениях с психологом. Раз за разом придется обращать его внимание на то, что функциональные отношения «я вам деньги – вы мне пользу» могут принести кратковременный результат, но глобально неудовлетворенность в себе не насытят;

- его стыд брать что-то от других. Признаваясь, что он нуждается в помощи и что у другого есть что-то, чего нет у него, нарцисс испытывает унижение и почти девальвацию его собственного «Я». Ведь все держалось на том, что он должен ни в ком не нуждаться и справляться со всем в одиночку;

- его растерянность, которая придет на место прежних представлений о себе. И как реакции на то, что все его прежние способы проявлять себя в отношениях были защитными, а значит, ложными, абсолютно не проявляющими его самого.

Давайте представим, как бы это могло выглядеть...

Однажды Маленькая Нарциссочка пришла к Психологу. А он предложил ей вспомнить детство. Это было настолько невыносимо, что Нарциссочка просто ушла и не вернулась. Потому что там внутри было столько страха и боли, что никакой души не хватило бы,

чтобы это вынести. И уж точно никто не мог бы быть этому свидетелем.

Однажды Маленькая Нарциссочка пришла к Психологу. Но потом оказалось, что за свою жизнь она прочитала уже много книг и прослушала множество лекций по психологии. Поэтому, про что бы ни говорил Психолог, у Нарциссочки на все было свое мнение и всегда оказывалось, что она сама про все уже знает.

Так у них терапии и не случилось.

У Маленькой Нарциссочки были проблемы. И она захотела пойти к Психологу. Но на этапе выбора сразу же попала в тупик. Ведь Психолог должен был быть известным, чтобы Нарциссочка чувствовала свою причастность к великому. В то же время не слишком умным, чтобы не пробудить зависть и возмущение. Должен был быть таким же хорошим, как Нарциссочка, но не лучше (чтобы не вызвать зависти) и не хуже (чтобы не вызвать обесценивающее презрение).

Однажды Маленькая Нарциссочка прочитала рассказы про Нарциссочку. Сначала застыдилась. Потом испугалась. Но затем взяла себя в руки и закатала рукава. Потому что перед ней открывался новый фронт работы над собой.

Она метнулась к Психологу. Нашла самого лучшего. И долго требовала от него эффективные методики работы с собственным нарциссизмом.

Он что-то невнятно бормотал про контакт и отношения. И что наедине с собой лечиться не получится.

Нарциссочка обиделась и ушла. «Мутная она, эта ваша терапия. Никаких гарантий», – подумала она.

Маленькая Нарциссочка очень страдала от неопределенности этого мира. Поэтому усиленно тренировалась держать все под контролем. К ее стыду и досаде, это получалось не всегда.

И чтобы достичь в этом совершенства, она решила обратиться к Психологу.

Прошел целый год, прежде чем они выяснили, что Нарциссочка просто хотела подучиться более эффективным способам управления и манипуляциям людьми.

К сожалению, на этом терапия и завершилась.

Маленькая Нарциссочка пошла к Психологу, чтобы стать наконец здоровой и нормальной. И там она начала от себя требовать молниеносного выздоровления и неуклонного движения вперед. Никаких откатов и регрессов! Никакого снижения скорости и инфантильной слабину!

В общем, подошла к терапии со всей ответственностью требовательного ментора.

Только почему-то ей становилось все хуже и хуже.

Маленькая Нарциссочка ходила к Психологу уже пару лет. И спустя это время не могла даже самой себе

признаться, что нуждается в помощи.

А что же это тогда было?

Да что угодно. Только не то, что вы подумали.

Маленькая Нарциссочка решила обратиться к Психологу.

И... втянулась. Но если между ней и Психологом происходило что-нибудь хорошее или теплое, то следующие пару встреч Нарциссочка предпочитала пропустить. Чтобы отойти от Психолога еще дальше, чем она была до своего прихода к нему.

Однажды Маленькая Нарциссочка пришла к Психологу. И начала его использовать как Большую Советскую Энциклопедию. Или механический автоответчик. Вопрос – ответ, вопрос – ответ. Запрос – рекомендация, проблема – решение. Затруднение – увеличение способности решать проблемы.

А то, что рядом с Психологом можно было прожить живую себя, Нарциссочка за несколько лет так и не поняла.

Маленькая Нарциссочка долго настраивалась перед каждым походом к Психологу и уговаривала себя не плакать. При мысли, что у нее из глаз при постороннем человеке могут начать течь слезы, ее охватывали ужас и стыд. А больше всего она боялась, что стоит ей один раз заплакать, то она больше никогда не сможет взять себя в руки и продолжать справляться со всей этой жестью

в своей жизни.

Маленькая Нарциссочка всегда считала, что с ней что-то чуть-чуть не то. Она активно работала над собой и читала много умных книжек. Это не очень помогало и совсем не успокаивало тревогу про собственное несовершенство.

И вот однажды ей посоветовали сходить к Психологу. Она пришла и... пропала.

Какое облегчение было найти того, кто наконец-то точно знает, что именно надо делать и как жить! Он казался Нарциссочке практически идеалом, который она так долго искала.

Правда, это продлилось совсем недолго. До первой же растерянности Психолога, которую ему не удалось скрыть от пронизательности Нарциссочки. Этого она вынести была не в состоянии. Больше она к Психологу так и не пришла.

Однажды Маленькая Нарциссочка решила: «Пора положить конец этому безобразию, которое творится в моей жизни! Надо уже вылечиться и стать нормальной».

И пошла к Психологу. И ходила несколько месяцев.

Пока не выяснила, что лучше управлять Вселенной, не привлекая внимания санитаров, у нее благодаря всему этому так и не получится. И обиделась на Психолога. Разочаровалась. И ушла. Насовсем.

Маленькая Нарциссочка решила сходить к

Психологу. Но вовсе не для того, чтобы ей помогли. Потому что ни один человек в мире не может помочь Нарциссочке лучше, чем она сама. И совсем не для того, чтобы ее поняли. Потому что никто не поймет Нарциссочку лучше, чем она сама себя.

По ее плану Психолог нужен был для волшебного пенделя. Потому что пинки самой себе уже не так эффективно работали. И нужен был кто-нибудь специально обученный, чтобы вместе запихнуть Нарциссочку в ее образ идеального будущего.

Но Психолог почему-то отказался запинывать. Наверное, он просто не любил подчиняться.

Маленькая Нарциссочка пошла к Психологу. И когда она пришла, то строго спросила: «А какие гарантии, что вы не подсадите меня на эту вашу психотерапию?!»

Потому что Нарциссочка была уверена: быть здоровой – это значит ни в ком не нуждаться и обходиться без всякой там помощи.

Однажды Маленькой Нарциссочке было очень-очень плохо. И она пошла к Психологу. После нескольких консультаций ей стало получше, и она логично ушла к другому Психологу. Потому что свидетеля собственной слабости и беспомощности надо было срочно для себя «уничтожить».

Однажды Маленькая Нарциссочка пришла к Психологу. Но не за помощью. А чтобы научиться

лечить саму себя. Чтобы не зависеть и обладать тем, чего еще нет. Но этого почему-то быстро не получилось. Она разочаровалась и ушла.

Однажды Маленькая Нарциссочка поддалась модному веянию и пошла к Психологу. Каждую встречу она завершала словами, что давно это про себя уже знала. Так Психологу и не удалось ей дать ничего нового. Потому что ничего ни от кого не брать – это было для Нарциссочки делом принципа.

Глава 9

Помощь людям с дефицитарным нарциссизмом

«Когда наше сердце разбито, душа стонет от боли, а чувство самоценности растоптано, есть только три варианта развития событий. Я их постоянно наблюдаю как в собственной жизни, так и в ответах участников моих исследований. Первый: продолжать жить в боли, глушить ее на время разнообразными зависимостями и вовлекать в свои страдания окружающих. Второй: отрицать боль, украдкой подсовывать ее окружающим, передавать детям по наследству. Третий: найти смелость признать свою боль и выйти на новый уровень сострадания и эмпатии, позволяющий сопереживать себе и другим, замечать, когда кому-то тоже плохо». Брене Браун²³.

Сначала нарцисс приходит в терапию, движимый желанием быстро все понять, взять от психолога рецепты счастья, «проглотить» их и убежать. И это еще хорошо. Потому что большую часть своей жизни он живет убеждениями «Никто не поймет меня лучше, чем я сам» и «К психологам обращаются только слабаки и психи». Нарцисс, конечно, ни тот и

²³ Брене Браун – американская писательница, профессор Хьюстонского университета, магистр социальной работы, доктор философии. Исследования и книги Браун посвящены вопросам, связанным с чувствами стыда и уязвимости, а также с храбростью и полноценностью жизни.

ни другой.

Вспомним, что в своих фантазиях он очень умный и очень сильный. И еще независимый и ни в ком не нуждающийся. На этих защитах он вырос, сформировался, и на этом же стоит весь его взрослый характер. Потому если он все-таки дошел до психолога, то это уже гигантский шаг.

Да, как вы понимаете, он может прийти на одну или две встречи, понять, что волшебной таблетки ему не выдадут, а придется сталкиваться с неприятной для себя правдой, и уйти. А может ходить достаточно долго и с очевидным прогрессом! Если очень постепенно устанавливать контакт и предельно осторожно обходиться с хрупкостью самооценки, то весьма возможен прогресс в обретении устойчивости, адекватном восприятии себя и улучшении отношений с людьми.

И сеанс за сеансом мы можем медленно видеть, как слой за слоем спадают защиты, надежной железобетонной стеной окружающие хрупкое «Я» нарцисса. Как он понемногу осваивает свой внутренний мир, как учится видеть, сколько богатств спрятано у него в сокровищницах души. Он учится ценить все это, а не обесценивать. И вообще, обретает больше свободы обращения со своим внутренним миром. Он расправляет плечи, поднимает голову и с любопытством, а не со скукой смотрит внутрь себя и по сторонам.

Постепенно под семью печатями проступает рисунок индивидуальной истории, полной боли и страдания, которые

превратили его в нарцисса, вынуждая «скукожить» себя до приниженного существа. И тогда прорывается плотина слез о себе, о том маленьком мальчике или девочке, которые будучи искренними и прекрасными вынуждены были убить в себе любовь, защищаясь от ран нелюбви и ненужности в своей семье...

Но для этого иногда требуется несколько лет. Эти годы необходимы, чтобы человек прошел свои «завалы», за которыми от него самого спрятано его настоящее «Я». На этом пути ему придется преодолеть несколько преград, которые настолько страшны для нарцисса, что на некоторые он не всегда решается даже посягнуть. Но его усилия вознаграждаются.

Он обретет свою «нормальность и адекватность».

Сможет получать удовлетворенность от своей деятельности, разрешая себе творить и проявляться своим амбициям.

Сможет радоваться, грустить, злиться, волноваться, желать, возбудаться, испытывать интерес.

Иными словами, он сменит место наблюдателя своей жизни на ее активного «проживателя».

Чтобы получить шанс на все это, ему придется «рухнуть в пять глубоких ущелий». Местами это будет невыносимо, но совместно с психологом это преодолимо. Нарцисс все время будет норовить сбежать от этих тем, и потребуются много усилий, чтобы продолжать идти дальше. И дело тут совсем не в его нежелании или лени. Когда эти темы возникают в те-

рапии, поднимается такой объем чувств и боли, в том числе и физической, что стоит больших усилий продолжать быть в этом и не прекратить все это.

Эти невыносимые темы неизбежно вызывают:

- сопротивление,
- злость и даже ярость,
- стыд,
- страх,
- растерянность.

Даже чувства эти сами по себе для нарцисса трудновыносимы. А тут еще ему раз за разом приходится наталкиваться на то, вокруг чего они возникают...

Вот эти пять препятствий, сквозь которые вынужден пройти нарцисс к своему здоровью:

- бессилие,
- зависимость,
- сочувствие к себе,
- обыкновенность,
- горе.

Это пять «данностей», избегая которых нарцисс бессознательно организовал свою жизнь. Это состояния, которые он прячет от себя, отрицает и всей своей натурой сопротивляется.

Выход практически из любой длительной проблемы нар-

цисса пролегает через эти двери. Жаль, что немногие до них доходят и решаются даже приоткрыть их. Потому что нарциссу кажется, что его «Я» разобьется от встречи с этими ужасающими переживаниями. А на самом деле именно там скрывается шанс на нарциссическую трансформацию. Он не зависит от того, какую дорогу мы выбираем, чтобы справиться с нашим *дефицитным нарциссизмом*. Нам все равно придется войти в эти «двери», которые могут открыть нам путь к нашему истинному «Я» и тому ресурсу жизни и индивидуальности, которыми мы обладаем.

Сочувствие к себе/жалость

Из потребности в нежности и ласке, в том, чтобы тебя приняли, выслушали и позаботились о тебе, возникает забота о себе самом.

Джеймс Хиллман²⁴

В терапии мы говорим, что изменение способа обращения с собой – это длительный процесс. Для того чтобы вместо жестокости и безжалостности обрести возможность быть бережным и милосердным, должны сложиться некие отношения с другим человеком, в которых нарцисс будет наблюдать подобное отношение к себе.

Как ребенок впитывает в себя родительские способы об-

²⁴ Джеймс Хиллман – американский психолог, основатель архетипической психологии.

ращения с собой, вмещая их в себя, как внутренние фигуры, так и взрослому тоже нужны объекты, которые будут по-другому с ним обращаться.

Внешний опыт заботы, внимания и доброжелательности должен быть присвоен и стать опытом внутренним.

У ребенка механизм заботы о себе действительно изначально интроецируется, то есть встраивается извне. И если окружающая среда в виде взрослых не давала этого, то и взять его в самом себе негде.

Да, нарциссу удалось во всем этом незаботливом и лишенном эмоционального присутствия мире выжить и даже стать сильным. Он справился и решил для себя, что обойдется без всех. Он унес в свою жизнь те способы обращения со своими эмоциональными потребностями, которые применяли к нему. Когда он был ребенком, ему показывали, как нужно обращаться с моментами, когда тебе нужна забота. И сейчас он обеспечивает себе точно такой же эмоциональный голод, какой устраивали ему взрослые не откликаясь на потребность ребенка в нежности, ласке, внимании, заботе.

Это могло звучать так:

- «Не выдумывай, нет ничего страшного»;
- «Прекрати реветь, ничего у тебя не болит»;
- «Нечего плакать, ведь ничего не случилось»;
- «Нечего себя жалеть, руки-ноги целые».

Точно так же взрослый нарцисс обращается с собой.

- Запрещает себе жалеть себя и показывать, что ему плохо, больно, страшно.
- Сдерживает эмоции в присутствии других людей.
- Обесценивает свои переживания.
- Думает, что если ему действительно плохо – это не повод, чтобы жаловаться и тем более жалеть себя.

Один клиент рассказывал мне, что никакое плохое самочувствие не заставит его перестать делать то, что он задумал. Никакое плохое обращение с ним – не повод задуматься о том, что с ним так нельзя. На мой вопрос: «Я верю, что вы можете многое выдержать и вытерпеть, но зачем?» – он без всякой запинки ответил: «Это роскошь – уходить оттуда, где плохо».

И в этом опять кроется большой парадокс. В каких-то вопросах нарциссы нетерпеливы и независимы. А в каких-то настолько нечувствительны к своему дискомфорту и одержимы поставленной задачей, что, опираясь на свою силу и неуязвимость, готовы выдерживать огромную неудовлетворенность ситуацией. Нарциссов все подозревают в эгоизме, но иногда они не умеют элементарно заботиться о себе.

Хиллман говорит как раз об этом: «Жалость к себе является началом глубокой заботы о себе. Через нее я могу прийти к открытию в себе множества качеств, которые ожидали этого погружения в стремление к спасению, в утраченные

желания и сожаления о неправильном выборе. Ибо жалость к себе является одним из путей к открытию себя, к самораскрытию; она раскрывает мою устремленность к себе»²⁵.

То есть именно жалость к себе открывает возможность присвоить себе ту заботу, которую ждешь от окружения. Опираясь на жалость, на адекватное признание своих трудностей, боли и тяжелых переживаний, можно обеспечить себе тот уровень заботы, в котором нуждаешься.

Нарциссы приходят в терапию с весьма четкими и очень жесткими установками «не надо меня жалеть». Причем это же самое распространяется на любое проявление сочувствия и сопереживания. С одной стороны, это обеспечивает привычное обращение с собой. А с другой – живое присутствие с большой долей вероятности может обрушить железобетонные нарциссические защиты, под которыми окажется трепетное и горящее сердце.

Нарцисс боится почувствовать собственную боль, которая сделает его обыкновенным человеком, которому неподвластны переживания и который, как и все мы, страдает.

Нужда в утешении погребена так далеко, что ее даже нет в опциях. Нарцисс не верит, что до его чувств есть кому-нибудь дело, и искренне удивляется, когда это оказывается не так.

Правда, если он обнаружит ваш интерес, с этим открыти-

²⁵ Хиллман Дж. Внутренний поиск. 2015.

ем он тоже поступит своеобразно. Нарцисс либо обесценит заботу и участие, подозревая вас в притворстве. Либо рационализирует, быстренько сказав, что «слезами горю не поможешь» и «нет смысла в чувствах, надо действовать». Конечно, это оставит нарцисса недосыгаемым для участия: он оставит себе свой привычный контроль.

Попытки почувствовать что-то к его ранам и боли искусно отбиваются нарциссом примерно такими формулировками:

- я не нуждаюсь в жалости;
- не вижу повода, с чего бы такому человеку, как вы, меня жалеть;
- нечего сопереживать, давайте решать, что с этим можно сделать;
- нет никакой ценности в том, чтобы копаться в переживаниях, скажите лучше, как это решать.

Но... если понимать, что стоит за этим, то можно капля за каплей возвращать в контакт человечность, приглашая человека узнавать, что стоит за его страхом почувствовать сочувствие к себе. Нарцисс всячески избегает проявлений сострадания к нему в любом человеке. То есть саму суть своей боли он будет прятать так же надежно, как Кощей Бессмертный свою смерть.

Стать свидетелем страдания нарцисса – это показать, что вам понятна его уязвимость, а значит, стать источником сильной угрозы.

Уязвимость слишком опасна для его образа самого себя и для отношений, в которых, как ему кажется, его отвергнут за его слабость и несовершенство.

Он прячет свое страдание. Он скрывает слезы. Он говорит обо всем преувеличенно равнодушно. Он не ощущает того, что адекватно было бы чувствовать в его ситуациях. И оказывается, что к нему практически невозможно что-нибудь испытать. Точнее, так: все, что чувствуешь к нему, приходится переживать в одиночку, наталкиваясь на неприступную скалу, защищающую его хрупкость.

Иногда мои клиенты говорят мне: «Я боюсь ощутить жалость к себе. Ведь тогда я расклеюсь, а я не могу себе этого позволить».

То есть в их психической реальности есть две непересекающиеся и полярные части: одна сильная, безжалостная, требовательная и справляющаяся, вторая – слабая, обессиленная и раздавленная жалостью к себе. Как будто стоит хоть капельку себя пожалеть, как она, словно яд, побежит по венам и размягчит все кости, мышцы, волю и сознание. Поэтому надо не давать себе спуска и быть с собой жестким и местами даже жестоким. И в чем-то нарцисс совершенно прав: даже одна капля жалости, прочувствованная сердцем, может растопить его, а значит, появится шанс, что по венам побежит горячая человеческая кровь. Жалость – трансформационная соль терапии, которая может разбить нарциссические «чары» или хотя бы начать эту работу. Если удастся

пробиться сквозь обесценивание и рационализации, нарцисс почувствует, что людям рядом не безразлично его страдание, его боль, его переживания. И это, как нить Ариадны, может вернуть его к людям.

Зависимость

Требуя от себя не нуждаться абсолютно ни в ком, нарцисс на самом деле остается внутри очень-очень зависимым. В этом и заключается один из главных нарциссических парадоксов. Они требуют от себя стойкости неприступной и самодостаточной скалы, способной выдерживать любые удары судьбы, тогда как внутри они остаются хрупкими и очень нуждающимися в заполнении своего дефицита зависимости от другого.

В детстве им было отказано в той опоре, которую родители должны дать своим детям. И, потеряв надежду на нее, нарциссы всю жизнь терроризируют себя требованием, что им надо самостоятельно со всем справиться и ни в ком не нуждаться. Даже вступая в отношения, нарцисс одной частью себя бесконечно надеется, чтобы партнер дал ему расслабиться и передохнуть. Но другой ни за что не может допустить этого, потому что тогда он вынужден будет столкнуться с собственной недостаточностью. А это то, чего он не может вынести. Его идеализированный образ требует от него всегда быть способным справиться со всем и ничего ни у кого не

просить.

Нарциссический человек бесконечно атакует свою потребность в зависимости. По этому критерию специалисты определяют злокачественность нарциссизма: осталось ли в человеке хоть чуть-чуть способности зависеть от кого-то, или на смену приходят жесткие формы подчинения себе воли других людей, чтобы они сами хотели делать то, что ему нужно.

Именно это неизбежно разворачивается и в терапии. Потому что само обращение к психологу означает нужду нарцисса в ком-то другом. И этой правды он будет старательно избегать разными способами. Он будет обесценивать психолога и сам процесс. Он будет нападать на свою неспособность быстро все понять и измениться. Он будет не признавать пользу, которую можно взять у специалиста. Он будет погружаться в стыд, если его сталкивать с тем, что он все-таки нуждается в помощи или поддержке. Он будет сопротивляться и извиваться, и делать вид «я случайно на минуточку зашел просто посмотреть»...

Избегая зависимости от психолога, нарцисс изобретает железобетонную рационализацию: «Давайте займемся делом и обойдемся без всяких отношений». То есть в его фантазии он пришел только получить пользу, обойдясь без зависимости от терапевта и эмоциональных вложений. Иногда требуется несколько лет, прежде чем в терапии удастся почувствовать, что мы (психолог и клиент) не просто движемся к како-

му-то результату. Мы не тренируем эффективность и не развиваем навыки. Человек не просто приходит каждую неделю, рассказывает терапевту достаточно тяжелые истории из своей жизни, а тот слушает и откликается. В какой-то момент возникает вопрос: что такое человек делает, чтобы буквально не замечать взаимоотношений с терапевтом?

Вот так внутри нарцисса все и происходит. Вы можете быть с ним рядом долгое время, а уйдя из одного пространства с вами, он искренне будет уверен, что вы его забыли и вообще к нему равнодушны. Он быстро теряет эту ниточку связи, потому что способность привязанности в нем сильно нарушена. Он не ощущает ценности совместно проведенного времени и того, что остается внутри, когда расстояние увеличивается. В его душе удивительным образом быстро исчезают следы эмоциональной памяти о другом.

Нарцисс осознанно или бессознательно заставляет себя не скучать, не грустить, не переживать. Так он бережет свою эмоциональную непривязанность и независимость.

«Я не дам никому власти над моими чувствами, которые могут сделать мне больно». Поэтому не стоит вкладываться в другого, чтобы он не понял, насколько важен для тебя, не стать от него зависимым.

Если нельзя функционально помочь, то нарцисс не видит в разделении своих переживаний никакого смысла. Он не ожидает, что за него будут волноваться или переживать. Он

видит все разговоры о чувствах и тяжести бессмысленными. Он несет их в одиночестве, даже не подозревая, что от людей можно что-то хотеть в этот момент. Так происходит в его внутренней реальности, где он ходит по безжизненной пустыне без людей вокруг, которые живут где-то далеко от него. И так было в его прошлом...

Я видела много случаев, когда клиенты, будучи уже долгое время в терапии, неистово сопротивлялись своей нужде в другом человеке. Вы не представляете себе, насколько это отчаянная борьба, полная одновременно ярости и боли. Их внутренний тиран ожесточенно нападал на их желание сдаться и принять помощь и поддержку человека рядом. Их внутренний маленький ребенок корчился и рыдал внутри. Эти процессы всегда сопровождаются жесточайшими головными болями, как будто голова раскалывается надвое. Потому что тут есть прямая угроза жесткому приказу: «Уничтожить в себе потребность в другом, не надеяться на адекватный отклик».

Нарцисс обходит зависимость, как опасную пропасть, упав в которую он уже не сможет быть по-прежнему неуязвимым и сильным. Но если он возвращает себе право на зависимость от людей, то это шанс на совсем другую жизнь, в которой есть близкие и теплые отношения, где можно будет и давать, и получать...

Горе

Знаете, почему нарциссу трудно, а иногда и вовсе невыносимо пройти сквозь страх жалости и зависимости? Потому что дорога к ним лежит через горе. Обычное человеческое горе, в котором море слез по потерянной когда-то надежде на любовь.

До горя нарцисса добраться почти нереально. Оно тайное и скрытое от всех глаз. Психика бережет его как самое ценное, но проклятое сокровище. Потому что если нарцисс столкнется с ним и признает, что ему есть о чем горевать, то окажется, что внутри он просто лишенный любви и значимости человек. Он лишен чего-то важного. А это то, что нарциссу невыносимо признать. Поэтому он отрицает и сам факт лишения, и необходимости горевать об этом.

Кроме того, если нарцисс отгорюет эту начальную потерю, ему придется проститься с надеждой на то, что когда-нибудь он все-таки получит эту любовь. Ведь он столько работал над собой, чтобы ее получить, пытаясь стать совершенным и идеальным. И чтобы заставить мир полюбить себя. А если никакой надежды нет, а есть лишь горе, то все попытки были зря. Все зря...

Страх горевания у нарцисса настолько силен, что иногда он запрещает себе даже грустить и плакать, рассказывая себе и другим, что ему вовсе не о чем

переживать.

Слезы, которые позволили бы нарциссу хоть чуть-чуть легализовать свое горе, он старательно прячет. И внутри его души образуются соленые озера и моря, которые, однако, несколько не целебны. Они консервируют боль, причиненную потерями, но не лечат ее.

Нарцисс не может оплакать потерю любви матери и отца. Он застыл в фантазии, в которой его отвергли, а потом он сам уничтожил в себе все, что могло бы сделать любовь возможной. Он не может пережить то, что больше никогда не будет любим, нужен и интересен. Как мог бы быть в детстве, если бы любовь матери принадлежала ему безраздельно. Живя с этим представлением о недоставшейся ему любви, он ощущает холод и ярость. И они позволяют ему уничтожить самую потребность в том, что ему так и не удалось получить. Этот феномен и составляет суть нарциссизма. Исцелиться нарцисс может только в том случае, если ему хватит сил встретиться с этим глобальным и тотальным горем.

К нему невозможно приблизиться в одиночку. Психика бережет нарцисса от того, чтобы он не утонул в слезах и не задохнулся от боли. В глубине его души ужасающая темнота, пустота и холод, в который не спуститься без проводника, который будет держать за руку и помогать смотреть на правду... Оказывается, мы не можем не любить свою мать и не нуждаться в ней, если внутри существует дефицит. Даже если мы уехали за тысячи километров, отправляем только

открытки по праздникам и совершенно вроде бы равнодушны. Внутри жажда любви неистребима, а дефицит существует, даже если не признан или обесценен. И очень страшно и неожиданно признать: «Я не могу не любить свою маму. Я не могу не нуждаться в ее любви. Я бессилён не хотеть любви... Если я не могу получить любовь или принятие, я вообще в этом не буду нуждаться. И в этом мое могущество – уничтожить значимость другого для отношений с ним или уничтожить сами отношения» – так он думает, не признавая свое бессилие, увеличивая свою потребность никак не зависеть от других. Признать все это – значит совершить прорыв (в понимании нарцисса, конечно).

Исходя из нарциссической парадигмы ребенок, а потом и взрослый вообще уничтожает импульс к другому, который невозможно удовлетворить.

Чтобы не страдать от собственного ограничения влиять на это.

Чтобы не горевать про исключенность из любовной жизни другого.

Чтобы не другой ограничивал мою нужду в другом, а я сама себя ограничивала (или сам себя ограничивал) для отношений с ним.

Я говорю себе: смирись, что ты не нужна (не нужен). Перестань нуждаться в том, кто тебе так важен!

Чтобы не хотеть связи и ценной зависимости, я побеждаю свое желание этого.

Я побеждаю, убивая саму потребность.

Я расправляюсь со своей любовью сама (сам), лишь бы не признавать горе от того, что меня не любили так, как мне хотелось.

Речь идет не о бессилии. А об уничтожении энергии, направленной к тому, кого любишь, чтобы не обнаружить свою зависимость от его любви...

Бессилие

Нелюбимый матерью ребенок научился жить в атмосфере этой нелюбви. Приспособился к функциональному обращению. Нарастил защиты. Невыносимо ведь все чувствовать сердцем. Нужна броня нечувствительности...

Одна девочка ускользала и пряталась, сидела в своей комнате, ощущая себя невидимкой, и тонула в безнадежности. А другая девочка все время пыталась, заслуживала и злилась, когда не получалось расколдовать свою мать. Она яростно билась в психику матери, а получалось, что лишь нападала на свое бессилие. А еще один мальчик от невозможности быть любимым отвернулся сразу. И стало еще одним замороженным человеком на свете больше...

Потом они пришли в терапию. Им предстоял долгий путь плутаний и отрицаний. Защиты надежно прятали от них реальность собственного бессилия и материнской невозможности любить. Слои за слоями под суетой злости, битвы и суеты.

ты они обнаруживали свой стыд, страх и боль быть нелюбимыми своими матерями. Они замирали на остановках отчаяния. Уходили в пустыню грусти. Но обратного пути не было. Боль от несбывшейся первой детской надежды на любовь и первый выбор прервать свою потребность в ней толкали их вперед...

Их психика ждет исцеления. И оно возможно только повторным проигрыванием ранящей ситуации. Жизнь обязательно откликнется на их призыв. Не в фантазии, а в физической реальности к ним придут люди и нанесут «случайные» точечные удары прямо в сердце. Чтобы уж наверняка. Чтобы отрицать реальность нелюбви было уже невозможно. Чтобы столкнуть уже взрослых людей с нелюбовью. Чтобы дать понять: да, так бывает, прими это. Чтобы уже нельзя было игнорировать реальность, ни свою, ни чужую... Только тогда были защиты. В терапии они отступают, чары рассеиваются. Ясность проступает сквозь пелену детской надежды и ожиданий, которые никогда не имели под собой почвы. «Мама не умеет любить. Чем бы я ни расплачивалась...»

В этот момент в душу взрослой женщины прорывается та самая девочка. Или в душу взрослого мужчины входит тот самый мальчишка. Они пытаются спасти себя своими привычными способами: не чувствовать, замереть. Или напасть на обидчиков со всей яростью. Привычно отрицать важность материнской любви. Стыдиться запрещенных слез.

Терапевту важно в этот момент быть рядом. Держать за

руку. Не дать свершиться привычному сценарию. Превратить жизненные силы в способность горевать, а не прерывать свое горе. «Как тебе было больно... А сейчас мы выдержим».

К сожалению, во многих закапсулированных травмах есть этот момент проигрывания. Потому что иначе «распаковать» психическую энергию невозможно. Приходится снова вживую встретиться с ситуациями, которые жестоко ранили и прервали что-то в душе. Но есть и хорошая новость. Значит, психика готова идти по другой дороге. Нейронные связи прокладывают новые тропинки...

Ваши клиенты вновь и вновь будут проходить через эту страшную для нарцисса пропасть бессилия, в которой он будет попадать в свой ужас унижения и невыносимость своих ограничений. В терапии мы будем искать опору на силу бессилия.

Парадокс, казалось бы: какую силу может нам дать признание своих ограничений? Это ведь не то, с чем я справляюсь или справилась. Не то, чего я достигаю или достигла. Не достижения, успехи, рекорды...

Это то, что мы не смогли. И НИКОГДА НЕ СМОЖЕМ.

То, что не получили. И НИКОГДА НЕ ПОЛУЧИМ.

То, чего не выдержали. И НИКОГДА НЕ СМОЖЕМ ВЫДЕРЖАТЬ...

Вслед за некоторыми людьми мне кажется, что с какой-то точки нашей жизни развитие продвигается не только за счет достижений и увеличения планки личных рекордов. Не

меньшую роль в обретении зрелости играет именно признание и присвоение своих потерь и ограничений. До тех пор пока человек не готов лицом к лицу, точнее, сердцем встретиться со своим неизбежным бессилием в чем-то, он остается «ребенком» с верой в свое всемогущество. Он будет жаждать именно той любви родителей, которую не получил. Страдать о тех возможностях, которые упустил в детстве. Переживать о выборах, которые делал раньше...

На удержание этих потребностей и пребывание в чувствах относительно разных «старых» фактов расходуется неизмеримое количество энергии. Это как бездонная дыра: «Я думала, эта тема уже проработана. Но звонит мама, и я опять падаю в эту черную дыру обиды. Меня захлестывает боль». Или «Сколько я ни делаю для папы, он все равно не ценит и не признает меня...»

На некоторой стадии терапии, например, или в личном продвижении иногда нам удается прийти к точке, с которой начинается «новый отсчет».

Мама НИКОГДА уже не даст мне того, о чем я мечтаю.

Папа НИКОГДА не скажет мне того, чего я так упорно добиваюсь.

Брат НИКОГДА не уступит мне место любимчика родителей.

Я НИКОГДА не смогу спасти родителей.

Я НИКОГДА не стану им мамой, как бы я ни жертвовала собой...

И если раньше такое бессилие прикрывало ярость маленького ребенка, которому чего-то не досталось или, наоборот, досталось не по силам, то после признания этих ограничений и оплакивания утерянных возможностей, неполученных чувств и прочего возникает сначала пустота. Но это уже лучше, чем «воронка», куда раньше уходило много сил. Потом постепенно за признанием своего бессилия влиять на это приходит время смирения с потерями, которые безвозвратны...

Это своеобразные похороны того, чему пришло время умереть...

У бессилия есть еще один очень близкий синоним – *тщетность*. Гордон Ньюфелд²⁶ так пишет про нее в книге «Ключи к благополучию детей и подростков»: «Ключ к пониманию этого процесса – в том, что происходит, когда ребенок сталкивается с тщетностью, то есть с чем-то, что не может контролировать. Таких переживаний в жизни маленького ребенка десятки в день, наиболее распространенным является родительское “нет”. Другие каждодневные переживания тщетности включают в себя ситуации, когда что-то идет не так, как хочется; не получается быть лучшим во всем; не получается быть все время первым; невозможно

²⁶ Гордон Ньюфелд – доктор философии, канадский психолог-девелопменталист, автор книги «Не упускайте своих детей», написанной в соавторстве с врачом Габором Матэ. На данный момент книга переведена на 10 языков, в том числе на русский язык. Подход Ньюфелда основан на теории привязанности Джона Боулби.

все время единолично распоряжаться маминым вниманием. Как только тщетность регистрируется эмоциями, энергия, направленная на то, чтобы изменить ситуацию или добиться того, чтобы все было, как хочется, успокаивается... В результате этих переживаний повышается психологическая устойчивость и возрастает адаптивность.

Встреча с тщетностью должна быть очень глубоко затрагивающим переживанием, которое приводит к изменениям внутри нас, когда мы не можем изменить обстоятельства, вызывающие у нас фрустрацию.

Всегда нужно отпустить какое-нибудь желание, чтобы мозг обнаружил, что, не получив своего, можно выжить. Естественно, для адаптации к большим разочарованиям нужно много слез. Например, потеря любимого человека, неизбежность смерти, невозможность повернуть время вспять. Греки называли эти виды тщетности трагедиями и ставили представления, чтобы вызвать слезы. Они видели в этом ключ к цивилизованному обществу...

В традиционных обществах слезы всегда были частью воспитания детей. Я уверен, наши предки не считали, что встреча с тщетностью была по-настоящему прожита, пока не наступали слезы тщетности. Мы утратили мудрость наших слез, а с ними и способность адаптироваться к тому, что мы не можем контролировать...»

Для меня это текст не только про детей и подростков. Многие взрослые утратили мудрость слез, загоняя их обрат-

но и пребывая в иллюзии всемогущества. Многие действительно живут в погоне за обретением средств, способов, методов такого воздействия на мир, чтобы «все получалось и могло»». Многие в напряжении от того, что не получается, и вине ощущают вину за это. Нам всем не хватает этих важных слез тщетности. Не беспомощности или слабости. А именно тщетности, возвращающей нам возможность пережить потерю надежды на бесконечное могущество.

Бессилие, которое мы ищем в терапии, – это ответ взрослого на понимание ограничений.

В нем много грусти и даже скорби вместо яростного отчаяния и стыда. Это переживание потери надежды, что можно «вырасти и справиться со всем». Вылечиться и сделать правильно. И так далее... Бессилие растет из убитой надежды, это правда. Но на этой могиле растут цветы настоящей силы, а не ложного могущества, терзаемого стыдом какой-то досадной немощи. В бессилии много освобождения от непрерывных затрат энергии, направляемых в невозможное. Бессилие – это очень трезвая и ясная опора на реальность. Оно противостоит фантазиям грандиозности, в которых человек злит на себя и впадает в стыд от того, что не может взять все под контроль и власть...

Эрик Смаджа²⁷ пишет: «В действительности человеку

²⁷ Эрик Смаджа – психоаналитик, клинический психолог, антрополог. Член Парижского психоаналитического общества, создатель программы подготовки психоаналитиков для работы с парами.

слишком рано приходится осознать, что он беспомощен и что это бессилие – нормальное человеческое состояние. Однако человек не хочет с этим мириться: поддержание прирожденной иллюзии всемогущества кажется ему делом куда более важным, чем удовлетворение влечений, и он пытается любым способом поддерживать иллюзию. Восстановление нарциссической целостности становится важнейшей задачей...»

Всемогущество – важнейшая защита хрупкого «Я» нарцисса. И оно проживается и заканчивается через бессилие. А там рукой подать до обычной человеческой жизни со всеми ее радостями вместо фантазий о власти над всем миром, которым никогда не суждено сбыться.

Бессилие – здоровый, хотя и очень тяжело дающийся ответ на невозможность получить важнейшие вещи. Я не могу не зависеть от других людей. Но не могу их контролировать. Ни их любовь, ни их привязанность, ни их возможности, ни их смерть. У меня есть тело, и оно мне не подчинится. Я буду стареть. И я тоже конечна...

Обыкновенность

Я не видела более сильного протеста, чем когда предлагала нарциссу примерить к себе слово «обычный». Он бросает все силы на сопротивление, отрицание и впадает в коллапс ужаса. Он начинает видеть в этом слове не просто при-

знак обыкновенной человеческой нормальности и неисключительности, а попытку ввергнуть его в банальность, обыденность, посредственность и так далее.

Во-первых, все, что не грандиозно и не в крайних степенях великих проявлений, для нарцисса и правда посредственность, а там и до ничтожества недалеко. Во-вторых, если он признает себя обычным/обыкновенным человеком, то ему придется смириться с тем, что, вполне вероятно, его великие замыслы и грандиозные требования к себе никогда не исполнятся и не воплотятся в жизнь. Ну и, в-третьих, если он обычный человек, то ему, как и всем нам, шаг за шагом надо будет делать обычные дела, потому что иначе у простых людей не бывает.

Так нарцисс раз за разом вгоняет себя в ступор бездействия. Ждать чуда и «справедливости» от мира, который наконец-то должен прозреть и дать все нарциссу без усилий с его стороны, оказывается вполне логичным, если смотреть с позиции собственной «чуждости», необыкновенности по человеческим меркам.

А между тем, именно обыкновенность в смысле признания в себе человеческой природы со всеми ее достоинствами и недостатками, способностями и ограничениями, подвластности времени и законам реальности и дает выход из нарциссической парадигмы.

Стивен М. Джонсон²⁸ в своей книге «Психотерапия харак-

²⁸ Стивен М. Джонсон – доктор философии, психотерапевт.

тера» прекрасно описывает это лечение обыкновенностью: «Осознание факта, что значимость, достижения и власть – это лишь суррогат любви.

Ощущения, что где-то стороной проходит настоящая жизнь. Что другие действительно видят, слышат и чувствуют друг друга. Что в переживаниях других людей скрывается настоящая радость и любовь. Что эти чувства могут быть настоящими. Все это слишком болезненно, чтобы можно было это осознать. Вместе с тем существует мучительное, нарастающее с возрастом, подбирающееся к сознанию чувство, что в жизни еще существует нечто большее. Осознание этого и родившаяся от этого зависть являются ростками нарциссической трансформации.

В такие моменты, когда бывают отброшены защиты, нарциссическая личность открывает в себе **ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ОБЫКНОВЕННОСТЬ**.

За этим открытием следует второе – открытие своих настоящих чувств.

Резюме. Нарциссический кризис

Я понимаю, что встречаться со всеми «данностями», описанными в этой главе, зачастую невыносимо. Более того, в любом, даже самом благоприятном варианте цена нашего выздоровления – серьезный нарциссический кризис. Большинство из нас вынуждены его проходить каждый раз, ко-

гда отпадают те или иные нарциссические защиты, которые раньше служили надежной опорой для нашего прежнего всемогущего и всесильного «Я». Когда падают наши бастионы идеальности, за которыми мы прятались от собственного несовершенства и обыкновенности человеческой природы. Это каждый раз больно, трудно и очень грустно...

Но если мы проходим все это и оказываемся способными хоть чуть-чуть чувствовать горе; без стыда признавать свою потребность в зависимости от людей; не прятаться от ощущения бессилия; признавать свою человеческую обыкновенность и испытывать сочувствие к самому себе, то... Нарциссическая корона неизбежно спадает. Зато взамен многие из нас получают доступ к более живому и настоящему ресурсу нашей человечности. А это открывает для нас другое будущее. В котором есть надежда на счастье, радость, удовольствие и любовь.

Заключение

Нарциссическая реальность

Облаченные в искусно выстроенную иллюзию безграничных возможностей, мы все, по крайней мере, до наступления кризиса середины жизни, придерживаемся веры в то, что наше существование – бесконечно восходящая спираль достижений, зависящих только от нашей воли.
Ирвин Ялом. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы

Гений психотерапии очень тонко подметил метафору – мы воспринимаем жизнь как бесконечно восходящую спираль развития. Оно начинается уже в утробе матери прослушиванием Шуберта и Моцарта. В полгода ребенку прививается второй язык. В год – умение отличать того же Шуберта от Баха. А в два года ребенок обязан ставить сценки на тех же двух языках и показывать их перед всеми знакомыми, чтобы родителям было не стыдно за бесцельно прожитые своим ребенком годы.

Нарциссическая идея мало того что бесконечного развития, так еще и обязательного восхождения по жизни стала почти единственной идеологией, в которую искренне верят люди. Любая пауза – это не отдых и закономерное расслабление, а потеря времени и тревога из-за упущенных возможно-

стей. Любой неуспех или неудача – это не естественный ход жизни, который у всех бывает, а фатальный провал и удар по самооценке. Любая разница между людьми – это не правда жизни, которая сопутствует любым живым организмам, а досадный повод сравнить себя и почувствовать ущербным и уязвленным, что в условиях этой конкуренции значит «со мной что-то не так».

Каждый последующий жизненный шаг и выбор должны быть успешнее и удачнее предыдущих с точки зрения результатов. А способности управляться с собой, держать себя в руках и быть независимым от реальности должны наращиваться по восходящей.

Нарциссический идеал – это способность идеально жить свою жизнь, используя каждую возможность и не отвлекаясь на ерунду типа собственных чувств.

Все причины удач и неуспеха, с одной стороны, замкнулись на самом человеке. «Если у меня не получается, то это я плохо старался и это я неудачник». А с другой – увеличились претензии к миру: «Мне не создали достаточных возможностей, и почему одним все, а мне ничего?» Это расщепление на собственную грандиозность и ничтожность поддерживается и раскачивается. И становится все меньше здоровых ориентиров, снижающих *нарциссические стандарты* «если ты не велик, то ты проиграл».

Но в последнее время появился и антитренд. Из-за напряжения, усталости или истощения люди все больше отказы-

ваются от бесконечного доказывания и достижения. Иногда это проявляется в другой крайности, когда человек совершенно теряет стремление к реализации себя. Он уезжает в Тибет, Таиланд или на Гоа и качается там на волнах расслабления и удовольствия.

Нам всем важно найти баланс. И начинается он с очищения своих убеждений от того, что оказалось наносным, ненастоящим и истощающим. Это похоже на чистку луковицы. Трудно не поддаться на нарциссические стандарты нашего времени. Но с годами ответственность перед собой возрастает. Наше «Я» страдает под гнетом оценки, обесценивания и наказания. Нам предстоит заглядывать в себя и называть вещи своими именами.

Зачем мы читаем книги по психологии? Именно для этого: чтобы узнавать, как именуются феномены и процессы, происходящие внутри нас. Чтобы уметь распознавать их, лучше себя чувствовать и ориентироваться во внутреннем мире.

Эта книга вскрыла многие нарциссические стратегии, чувства, переживания. В ней описан тот болезненный опыт, который формирует наши нарциссические защиты. И то, как все это в целом влияет на наши отношения в настоящем.

В этой книге я придаю большое значение упражнениям, которые точно помогут вам лучше замечать себя и понимать, как у вас работают типичные нарциссические схемы поведения.

Я еще раз напомню: нарциссическая хрупкость есть почти в каждом из нас в разной степени. И у каждого из нас разные защиты против нее.

Есть люди более уязвимые, а есть менее. Но почти все переживали хоть раз то, что свойственно нарциссам, или переживают это регулярно. И это не делает нас патологическими нарциссами. А лишь обнажает наш дефицит, с которым можно работать.

Книга вела вас по пути признания вашей истории. Тех, возможно, грустных фактов и событий, которые случились с вами совсем не по вашей вине. Мы все сформировались в наших семьях. И они именно такие, какие есть. Других у нас не было и не будет. Но это не значит, что теперь мы не можем выбирать для себя другое, более здоровое окружение и работать над более удовлетворяющими отношениями.

Для этого, я надеюсь, вы последовательно делали упражнения, которые разворачивали фокус с типично нарциссических способов обращения с собой до более глубокого понимания и чувствования себя. В конечном итоге наша дефицитарность заполняется именно этим: бережным вниманием и любопытством к себе, своему опыту, своим достоинствам и ограничениям, своему внутреннему миру. Когда вы можете назвать то, что с вами происходит, это почти половина исцеления. А если вы пробуете что-то делать по-новому – это почти стопроцентная гарантия того, что у вас есть другое будущее.

Я очень надеюсь, что книга стала для вас не только проводником в мир нарциссизма, но и ключом к более глубокому пониманию себя и обнаружению ценности себя в контексте вашей жизни.

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ