



СЭНДИ ХОТЧКИСС

РЯДОМ С НАРЦИССОМ

Как защитить себя
от токсичных отношений
и восстановить личные границы

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительная статья	9
Введение	
Они повсюду	11

Часть I

СЕМЬ СМЕРТНЫХ ГРЕХОВ НАРЦИССИЗМА

1. Бесстыдство	25
2. Магическое мышление	31
3. Высокомерие	37
4. Зависть	43
5. Чувство своей правомочности	49
6. Эксплуатация окружающих	55
7. Размытие границ	61

Часть II

ОТКУДА БЕРЕТСЯ НАРЦИССИЗМ?

8. Детский нарциссизм и рождение Я	71
9. Родитель-нарцисс	89

Часть III

САМОЗАЩИТА. СТРАТЕГИИ ВЫЖИВАНИЯ В МИРЕ НАРЦИССОВ

10. Первая стратегия. Знайте себя	109
11. Вторая стратегия. Держитесь за реальность	119

12. Третья стратегия. Установите границы 127
 13. Четвертая стратегия. Стремитесь
 к взаимности в отношениях 136

Часть IV

«ОСОБЕННЫЕ ЛЮДИ».

НАРЦИССЫ РЯДОМ С ВАМИ

14. Подростковый нарциссизм: что нормально,
 а что нет 145
 15. Нарциссизм и зависимость: связь через стыд 173
 16. Влюбленные нарциссы: мечты о слиянии 195
 17. Нарциссы на работе:
 злоупотребление властью 224
 18. Нарциссизм и старение: треснувшее зеркало ... 250

Часть V

ТОЛЬКО ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ

РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАРЦИССИЗМА

19. Нарциссическое общество 271
 20. Быть хорошими родителями 284
- Благодарности 301
 Об авторе 304
 Ссылки 305
 Рекомендуемая литература 315

Посвящается Дональду,
моему вечному другу в радости

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ СТАТЬЯ

Люди, состоящие в деловых и/или близких отношениях с людьми, страдающими нарциссическим расстройством, часто бывают обескуражены и озадачены противоречивостью их поведения. Эта противоречивость не сочетается с постоянством нарциссических потребностей, лежащих в основе расстройства. Нарциссические потребности выражаются в упорном стремлении нарциссов к постоянному восхищению. Однако за ним скрывается уязвимость перед малейшим отказом, вызывающим разрушительный стыд. Они могут казаться харизматичными и обаятельными, но через секунду это сменяет холодность и расчетливость, а иногда они непредсказуемо впадают в ярость.

Я часто наблюдаю недоумение родителей, супругов и детей пациентов, проходящих лечение. Они просто не могут поверить в то, что говорят им органы чувств: пациент попал в замкнутый круг нарциссической уязвимости и защиты.

Мне давно хотелось, чтобы появилась книга, раскрывающая нюансы циклической природы этой проблемы, а также описывала возможности, которые открывает лечение.

Наконец, такая книга появилась: «Почему всегда дело в тебе?», автор — Сэнди Хотчкисс, практикующий психотерапевт. Книга прекрасно написана приятным для чтения языком. Г-жа Хотчкисс собрала значительное количество профессиональной литературы, посвященной данному вопросу, и перевела ее на простой и доступный для обычного читателя язык. Специфические концепции детально объясняются и иллюстрируются примерами. В каждой главе приводятся превосходные ссылки. Ее работа заполняет огромный пробел в литературе и является обязательной к прочтению для всех, кто хочет лучше понять нарциссическое расстройство личности, будь то профессионал или неспециалист.

*Джеймс Ф. Мастерсон,
доктор медицины,
директор Института психоаналитической
психотерапии Мастерсона,
почетный профессор психиатрии
медицинского факультета
Корнеллского университета,
Нью-Йоркская больница*

Введение

ОНИ ПОВСЮДУ

Без пятнадцати пять. День на работе не задался. Телефоны беспрестанно звонили, вместо обеда удалось лишь понюхать пиццу в комнате отдыха, а всем постоянно было что-то от вас нужно. Несмотря на все, вам удалось доделать отчет, который последние несколько недель висел на вашей совести. Вы начинаете чувствовать, что расслабляетесь, проверяете сообщения на телефоне и пытаетесь прикинуть, чем займетесь завтра.

В мыслях у вас хороший ужин, горячая ванна и возможность лечь спать пораньше.

Мечты прерывает коллега, который заглядывает к вам в кабинку. «Начальство просит сверить цифры еще разок, — говорит он, бросая пачку документов на стол. — Извини, не могу остаться и помочь, у меня с Джуди билеты в театр». Вы думаете: «Только не это — опять! Ну почему так всегда происходит в последний момент и почему именно я постоянно задерживаюсь на работе?»

Через час вы садитесь в машину и отправляетесь домой. У знака «стоп» вы ждете, пока три подростка не спеша переходят дорогу, игнорируя машины со

всех сторон. А еще помедленнее можно? Вы аккуратно нажимаете на гудок, надеясь, что это намекнет им пошевелиться. Однако они продолжают лениво идти, а один из них выплевывает в вашу сторону ругательство, проходя мимо. Дети. Когда они стали такими грубыми?

Наконец-то вы дома. Перешагнув порог, вы видите, что муж потягивает пиво за просмотром вечерних новостей, а две пустые бутылки уже стоят на журнальном столике. «Что-то ты поздно, — отмечает он. — А что на ужин?» С облегчением обнаружив, что в холодильнике еще есть съестное, вы кричите ему с кухни: «Вчерашнее!» Он с обидой говорит вам: «А я весь день хотел жареную курицу. Могла бы иногда и нормально готовить». «А ты мог бы и заказать еду», — бормочете вы себе под нос.

Чуть позже вы моете посуду, как вдруг звонит телефон. Это мама. Едва услышав ваш голос, она говорит: «Три дня родная дочь не звонила». Вы отвечаете: «Привет, мам, как дела?» «Не очень, не очень. Закончилось молоко, нужно заскочить в банк, а чертова уборщица опять не пришла. Если бы у меня была дочь, которую интересуется что-то, помимо собственной карьеры, мне бы не пришлось нанимать людей, которые будут делать все это для меня». «А если бы у меня была мать, может быть, хоть кому-то было не плевать, как

прошел *мой* день», — шепчет какой-то голос внутри вас.

Десять вечера. Вас так и манит просторная и уютная кровать. Вы надеваете удобную фланелевую пижаму и наконец забираетесь в объятия своего одеяла. Но день еще не подошел к концу. Муж прижимает вас к себе и шепчет: «Дорогая, а почему бы тебе не надеть ту ночнушку, которую я дарил тебе на день рождения?» Земля вызывает мужа: алло, разве похоже, что я в настроении?

Иногда кажется, что мир переполнен эгоистами, которые вообще не думают об окружающих, разве что о том, как использовать их в своих целях. Такие люди считают, что их потребности важнее потребностей остальных, и ждут, что все будут им потакать. Кажется, что они не видят общую картину и просто не понимают, что не всегда они будут на первом месте. Их ожидания даже могут казаться детскими. При этом эгоисты могут впадать в яростное возмущение или плачевную подавленность, если их ожидания не оправдаются. Зачастую мы им поддаемся, ведь кажется, что так проще и безопаснее.

Мы все знакомы с такими людьми. Это могут быть наши родители, родственники или дети; супруги, возлюбленные или друзья; коллеги или начальство; другие знакомые через различные

клубы и организации, к которым мы относимся. Они везде, и чем больше наши жизни переплетаются с их, тем более несчастными мы себя чувствуем.

Ощущение несчастья связано с чертой характера, которая стала тревожно «нормальной» по всем культурным стандартам. Мы чувствуем, что что-то не так, но не до конца понимаем, что именно. Мы замечаем это в повседневных взаимодействиях друг с другом, в которых намного меньше доброты, вежливости и щедрости, чем когда-то раньше. То же самое происходит и на рабочем месте, где царят раздражение, тревога и изнуряющий стресс. Но, наверное, больше всего это проявляется в личных отношениях с друзьями, любимыми и семьей. В отношениях, которые насыщают нашу жизнь смыслом. По своей природе эта болезнь изолирует нас друг от друга и от реальности, выстраивая барьер между нами и нашими мечтами. Имя этой болезни — нарциссизм, и именно он является причиной многих социальных недугов, терзающих людей в XXI веке.

В нарциссизме нет ничего нового. Тщеславные, жадные и манипулятивные персонажи с завышенной самооценкой и недостатком беспокойства об окружающих существовали всегда. Что тревожит, так это то, насколько в современной культуре одобряются черты, характерные для нарциссов. В наше время

к нарциссизму относятся не просто терпимо, его превозносят. Многие уважаемые лидеры и общественные деятели выставляют напоказ свои нарциссические склонности, а мы стремимся им подражать. На их примере подобное поведение выглядит гламурно и интересно, поэтому мы позволяем себе присоединиться к их «веселью». Но не успеваем оглянуться, как граница между «нормой» и «ненормой» размывается, и главным оправданием становится фраза «да все так делают».

Еще в середине семидесятых книга социолога Кристофера Лэша под названием «Культура нарциссизма» заставила многих людей задуматься о том, что происходило в американском обществе со времен Второй мировой войны. Он анализировал чувства всемогущества, процветания и безопасности, характерные для национального духа Америки 1950-х. Во времена «Камелота» администрации Кеннеди эти чувства достигли апогея. Однако ситуация изменилась, когда молодой и всеми любимый президент пал жертвой выстрела убийцы. Как раз тогда первая волна беби-бумеров вышла на берега юности. Цунами смятения и экспериментов захлестнуло культуру, даже когда Америка столкнулась с другими бедствиями. В последующие пятнадцать лет пессимистические настроения были связаны с экономической стагнацией, поражением во Вьетнаме и надвигающимся истощением природных ресурсов.